

特集 こころの健康 ～ストレスとの上手な付き合い方～

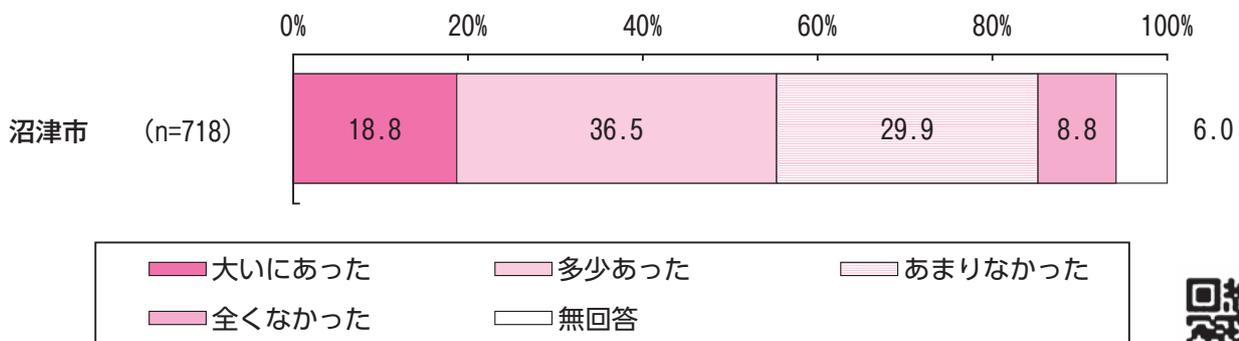
日々の生活の中で、ストレスやこころの病気について耳にすることもあるかと思います。ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想されるかもしれませんが、しかし、進学や就職、結婚といった喜ばしい出来事もストレスの原因となります。ストレスは誰もが感じるもので、こころの病気も決して特別ではなく誰にでも起こりうることです。

ご自身や周りの方がストレスと上手につきあい、安心して暮らしていくために、こころの健康づくりについて考えてみましょう。

〈沼津市民のストレスの状況について〉

令和4年9月に実施した、市民を対象とした意識調査の結果から、この1カ月間においてストレスが大いにあった・多少あったと回答した人を合わせると55.3%となり、半数以上の方がストレスを感じているという結果になっています。

●この1カ月間における不満・悩み・苦労等によるストレスの有無について



沼津市民のこころの健康と自殺対策に関する意識調査の詳細及び調査結果はこちら⇒



〈沼津市の自殺の状況について〉

沼津市の自殺者数は年によって増減はあるものの、平成26年以降は毎年40人前後で推移することが多くなっています。また、自殺死亡率は国や静岡県よりも高い数値で推移しています。

※自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺者数

3月は自殺対策強化月間

様々なストレスを抱えやすいこの時期は自殺者が最も多くなる傾向にあります。自殺対策基本法では、3月を「自殺対策強化月間」と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、自殺予防のための相談事業や啓発活動の強化に取り組んでいます。

自殺で亡くなる方は、孤立した状況に陥っていることが多く、周囲の気づきが、かけがえのない「いのち」を守ります。身近な人のいつもと違う様子に気づき、相談機関へつなぎながら、寄り添い、見守りましょう。

ストレスのサインに気づく

ストレス対策の基本は、自分のストレスに気づくことです。ストレスサインは人によりそれぞれ違います。ストレスを受けている時にどんなサインが出ているのか、目を向けてみてください。自分のストレスサインに気づくことができるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアを早めにとれるようになります。

からだのサイン

- 頭痛・肩こり・腰痛
- 眠れない
- 食欲低下
- 体重減少
- めまい・耳鳴り
- 下痢・便秘

こころのサイン

- 気分が落ち込む
- 不安になる
- イライラする
- やる気がでない
- 楽しめない

行動のサイン

- いつもより仕事に時間がかかる
- ミスの増加
- 口数が減る
- 飲酒や喫煙量の増加
- 人付き合いを避ける

ストレスと上手に付き合う

ストレスのサインに気づいたら、早めのセルフケアでストレスと上手に付き合しましょう。生活リズムを整え、質のよい睡眠をとること、バランスの取れた食事や適度な運動の習慣を心がけ、こころの健康のために音楽鑑賞や旅行、温泉、料理など、自分なりのリフレッシュ方法を見つけることが大切です。

生活リズムを整える

規則正しく生活することで、自律神経の乱れを整えて免疫力を高め、ストレスに負けない体をつくります。

●生活リズムを整えるポイント

- ①起床・就寝時間をある程度決める
- ②朝食をきちんと食べる

質の良い睡眠

ストレスケアの基本は睡眠です。睡眠には疲労回復・情緒の安定・ストレスの軽減等の効果があります。

●快眠ポイント

- ①毎朝定時に起床し日光を浴びる
- ②就寝前のスマホやパソコンの利用を控える

バランスの取れた食事をする

栄養バランスを整えると、病気やストレスへの抵抗力を高めることができます。特に、ストレスへの耐性を高めるビタミンB群、ビタミンC、カルシウムを積極的に摂りましょう。

ビタミンB群：豚肉、玄米、レバー、うなぎ
ビタミンC：野菜、果物、いも類
カルシウム：牛乳、乳製品、小魚、大豆製品

誰かに話す

自分でうまく対処できない時は、1人で抱え込まず周囲に相談しましょう。1人で考えるより、よりよい問題解決の糸口が見つかることが期待できます。

こころの悩みに関する
相談機関一覧

