

健

おおたわら塾

康

こころの休養

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です

メンタルヘルスとは、「心の健康」という意味です。メンタルヘルスの目的は、心身ともに充実した健康状態を目指すことです。今月は、心の健康についてお伝えします。



大田原市の状況

■赤ちゃん訪問の結果から

大田原市では、赤ちゃんが生まれた全家庭に対し、赤ちゃん訪問を実施しています。産後は、ホルモン分泌の急激な変化があり、慣れない育児などで心身のバランスが崩れやすい状況にあります。お母さん自身を大切にすることが、赤ちゃんの健やかな成長にもつながります。そのため、ご家庭でお母さんに「エジンバラ産後うつ病質問票(※)」を使用して支援を行っています。 ※うつ病に見られる症状をわかりやすく質問にしたものです。

■産後うつ病質問票回答結果(H25年度 回答数：477名)

8点以下	438名(91.8%)
9～12点	22名(4.6%)
13点以上	17名(3.6%)

「産後うつ」の危険性あり 39人 8.2%



平成25年度は、8.2%の方が産後うつ病のリスクがありました。産後はできるだけ、ひとりで頑張りすぎず、周囲の人に話を聞いてもらったり、ゆっくり休めるようなサポートが大切です。

■成人期のメンタルヘルス

この世代が、うつ病を最も発症しやすいと言われていています。社会の一員として責任が求められ、人間関係での葛藤や仕事上の問題、家庭では夫婦関係や親子関係など、さまざまなストレスがかかるため、「うつ」になる危険性が高くなります。うつ病になったら、治療の基本は薬物療法と休養ですが、成人期では休養がとりにくいことが、治療の障壁になります。精神疾患への関心を高め、適切に休養がとれるような環境が必要になってきます。

■高齢者のメンタルヘルス

高齢者の場合では、体力の衰えや病気、社会や家庭での役割の減少、身近な人との死別、知人や近所の人との交流の減少などの体験が重なることにより「うつ」状態になりやすい傾向にあります。高齢者の場合は、一般的なうつの症状はあまり現れず、頭痛、肩こり、便秘などさまざまな体の不調やイライラしたり、落ち着かないなどの症状が現れます。うつの症状を「老化」や、「認知症」と間違えてしまうこともあるため、本人はもちろん、家族など周囲の人たちも注意して、異変のサインを見逃さないことが重要です。

こころの健康診断

「こころの病」は、自分が気づかないうちにかかっているものです。あなたや、あなたの家族は大丈夫でしょうか？以下の質問項目に答え、合計のチェック数で「ストレス度」を確認してみましょう。

- 頭がスッキリしない(頭が重い)
- 鼻づまりすることがある
- 立ちくらみしそうになる
- 口内炎ができやすくなった
- 舌が白くなっていることがある
- なんとなく胃の具合がおかしい
- めまいを感じることもある
- 何かするとすぐ疲れる
- なかなか疲れがとれない
- 仕事に対してやる気がでない
- 夢を見ることが多い
- 急に息苦しくなることがある
- 胸が痛くなる時がある
- ちょっとしたことでも腹が立つ(いらいらすることが多い)
- 手のひらや、わきの下に汗をかくことが多い



- 目が疲れる(以前と比べて)
- お腹が張ったり、痛んだりする(下痢や便秘をすることがよくある)
- 耳鳴りがする(以前はなかった)
- のどが痛くなることが多い
- 好きなものでも食べる気がしない
- 肩がこりやすい
- 背中や腰が痛くなることもある
- このごろ体重が減った
- 気持ちよく起きられないことがある
- 寝つきが悪い
- 夜中に目覚めたあと、なかなか寝つけない
- 動悸がするときがある
- よく風邪をひくし、治りにくい
- 手足が冷たいことが多い
- 人と会うのがおっくうになってきた

(簡易ストレス度チェックリスト 桂・村上版より)

■「ストレス度」診断結果

チェック数 5個以下 ■問題なし ストレス度は正常範囲です。時々、ストレス度チェックをしながら、これまで通りの生活を続けてください。	チェック数 6～10個 ■軽度ストレス ストレス度がやや高めで、注意が必要です。時には、仕事や家事から離れてのんびりし、ストレスをためこまないようにしましょう。
チェック数 11～15個 ■中等度ストレス 本格的なストレス状態にあります。心身にストレスが出てきているため、なるべく早く休養をとりましょう。	チェック数 16個以上 ■重度ストレス 心身にかなりのストレス症状が見られます。ただちに休養が必要です。早急に心療内科や精神科を受診することをお勧めします。

相談窓口は、医療機関のほか、**県北健康福祉センター**☎(22)2259や**市健康政策課**☎(23)7601などに、お問い合わせください。

■こころの健康を保つためには？

こころの健康を保つためには、自分にあった解消法をもつことが、快適な毎日を送ることにつながります。市民アンケートでは「睡眠」がストレス解消の第1位となっていました。今回は快適な睡眠のポイントについてお伝えします。

★こころの健康を保つ9つの快眠術★

朝

早寝を心がけ、毎朝定時に置きましょう。



毎朝、朝食をしっかりと摂りましょう。



カーテンを開けて、日光を浴びましょう。



昼

適度な運動を心がけましょう。



昼寝は20分程度を目安にしましょう。



午後2時以降の昼寝は控えましょう。

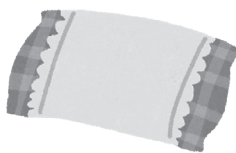


夜

夕食後のカフェインや、就寝前のお酒は控えましょう。



自分に合う枕を見つけましょう。



寝室を眠りやすい温度にしましょう。



質の良い睡眠をとることで、1日の生活リズムを整えることができます。毎日快適に眠ることで、こころの病を予防しましょう。

問 健康政策課 東1階 「健康おたわら塾」では、平成26年度もさまざまな健康情報をお届けしています。
 ☎(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。