



困ったときの相談先

「つらい」、「悩みがある」、「こころの病気かもしれないと思う」など、どうしたらよいか分からなくなってしまうことがあるかもしれません。

こんな時には、誰かに話を聞いてもらって、張りつめたところをゆるめましょう。

相談しても解決しないと思ったら、相談するのは恥ずかしいと感じたりするかもしれません。でも、勇気をもって相談することで、解決のための第一歩を踏み出すことができます。

こころの健康状態が気になるけれども、医療機関を受診すべきかどうか分からない場合は、近くにある公的な相談窓口を利用してみましょう。

市では専門カウンセラーによる心の健幸相談室(事前予約制)を実施していますので、心配事がありましたら、1人で悩まずにお気軽にご相談ください。

相談窓口		電話番号
市 健康政策課	成人健康係	0287(23)7601
	健康政策係(心の健幸相談室)	0287(23)8704
県	県北健康福祉センター	0287(22)2259
	精神保健福祉センター	028(673)8785
地域生活支援センター ゆずり葉		0287(63)7777



栄養と食事のコラム vol.9

『ストレスに強くなる!? 食事の工夫』

十分な休養とこころの栄養を取ることで以外にも、毎日の食事内容や環境を工夫して、リラックスを心がけましょう。

* ストレスに強くなる栄養素と主な食品 *



カルシウム

神経の興奮を鎮め、精神を安定させる作用があります。慢性的な不足は肩こりや腰痛の原因にもなります。

例：乳製品、小魚、野菜(青菜)など



ビタミンB群

疲労回復効果があります。また、神経の興奮を鎮め、円滑に働けるようにします。

例：肉、魚、乳製品など



たんぱく質

たんぱく質には体を作る材料になったり免疫力を保つ等の役割があります。良質なたんぱく質を適切にとることが必要です。

例：肉、魚、大豆、卵、乳製品など



マグネシウム

酵素の働きをサポートしエネルギー生産などをスムーズにしています。神経の興奮を抑えたり、血管を広げて血圧を下げたりする作用もあります。

例：大豆製品、種実類、海産物など



ビタミンC

強い抗酸化作用を持っています。ストレスや喫煙により消費量が高まります。

例：野菜、果物、いも類など



* セロトニン ～幸せホルモン～ *

神経伝達物質のひとつで、精神を安定させる作用があります。セロトニンが適切に分泌されていると「落ち着き」「心地よさ」を得られることから「幸せホルモン」と言われています。

セロトニンの分泌を促す方法のひとつに「よくかむ」ことがあげられます。咀嚼を繰り返すリズムによりセロトニン神経が活性化します。



ストレスの多い生活では食生活が不規則になりがちで、さらにストレスに拍車をかけてしまいます。忙しくても1日3食バランスよく、落ち着いてよくかんで食べることが対策の基本です。



問 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。

TEL(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。



健

おおたわら塾

康

メンタルヘルスのお話「ストレスについて」

現代はストレス社会と言われています。今回はこころの健康づくりについてご紹介します。こころを健康に保つ為には、ストレスと上手に付き合うことが大切だと言われていますが、そもそもストレスとはどのようなものなのでしょう。

ストレスという言葉を知ると、嫌なことや辛いことを連想される方が多いかもしれません。実は嬉しいことや楽しいこともストレスの原因になると言われています。

ストレスを受けることで、こころの調子が普段と異なってしまふことがあります。例えば「怒りっぽくなる」、「不安になる」、「体がソワソワして落ち着かない」などがあげられます。しかし、こうした症状があるからと言って、こころの病気というわけではありません。大切なのは、こうしたサインがずっと出ていながら、変わらない量のストレスを受け続けたり、自分で自分をケアせずにいると、こころとからだは悲鳴を上げて、更に調子を崩してしまうということです。

次に、自分でできるセルフケアについてご紹介します。



こころのセルフケア(自分のできる範囲で自分の面倒をみていく方法)

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、

自分のことで解消すること＝「セルフケア」

が有効です。しかも早めにとると、とっても効果的です。

自分に合ったものを選んで試してみてください。



◎体を動かす

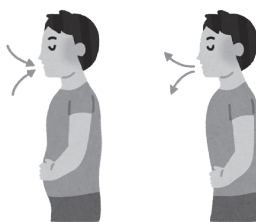
運動には、ネガティブな気分を発散させたり、睡眠リズムを整える作用があります。

特に効果的なのは、体の中に空気をたくさんとり入れながら行う、ウォーキングや軽いランニングなどです。



◎腹式呼吸をくりかえす

不安や緊張が強くなると「ハアハア」と息が上がってることがあります。呼吸も浅く、速くなり、汗が出てきて心臓もドキドキ。こんなときこそ意識して「深い呼吸」をしてみましょう。



- ①背筋を伸ばし軽く目を閉じ、お腹に手を当てる。
 - ②「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくり口から息を吐き出す。
 - ③同じように3秒数えながら、鼻から息を吸い込む。
- ※これを5～10分くりかえします。

◎音楽を聴いたり、歌を歌う、◎今の気持ちを書いてみる、などもおススメです。

自分にとって心地の良い音楽を聞いたり、悩みを「紙」に書いてみましょう。書くことは、頭の中で考えるだけでなく、悩みを客観的にみられるようになります。



「こころの体温計」でストレスチェックをしてみませんか？
こころの体温計とは、ストレス度や落ち込み度等をゲーム感覚で自己判断できるシステムです。市ホームページからアクセスできます。

