



## メンタルヘルス

春は入学や就職など新たな出発に胸をおどらせるシーズンですが、自分で気がつかないうちに大きなストレスを受けて、様々な心身のトラブルが起こってしまう場合があります。ストレスを克服するには、がんばり過ぎずに人生にたち向かうこと、そして運動、労働、睡眠、休養、食事の5つのバランスを保つことが大切です。また、周囲の人の温かい対応も心強い味方となります。



## ストレスによって起こる症状

- 心の症状** 緊張、不安、あせり、憂うつ、イライラなど。軽い神経症やうつ病も含まれます
- 体の症状** 頭が重い、めまいがする、肩がこる、疲れやすい、食欲がなくなる、神経性胃炎など。検査をしてもとくに異常がない症状をいいます。また、消化器は精神状態に左右されやすいため、強いストレスによって胃・十二指腸潰瘍になることもあります。
- 行動の異常** 会社や学校に行けない、声が出ない、けんかをよくする、だまり込む、酒やたばこの量が増えるなど。

これらの症状がある人は、自分の周囲にストレスの原因がないかをチェックし、早めに環境の調整やライフスタイルの改善を行うことが大切です。

## ストレスを受けやすい人

同じ環境でも次のような人がストレスを受けやすくなります

- ・ まじめで仕事熱心で責任感が強い人
- ・ 完全主義で几帳面な人
- ・ 仕事や家事を人任せにできず、かかえこんでしまう人
- ・ 柔軟性に乏しい人
- ・ 人にどう見られているか非常に気になる人
- ・ 心配性の人
- ・ おとなしく、内向的な人
- ・ 頼まれたことを断れない人



など

## 新しい環境にうまく適応するには？

環境の変化などのストレスに適応するには、まじめになり過ぎず、何ごとにも無理せずに取り組むことがポイントです。そして気分転換になるような趣味や休養も大切な要素です。（もちろん、遊び過ぎはいけません…。）

また、ライフスタイルを見直して健康的な生活を送ることも、心の健康の基盤となります。そのためには次の5つをバランスよく毎日の生活に取り込むことが大切です。



**運動** 1日15分でも仕事に関係なく「今、運動しているんだ」という意識をもって汗をかくような時間をもつように心がけましょう。

**労働** どうせやるなら楽しく仕事をしましょう。無理は禁物です。

**睡眠** 時間だけでなく睡眠の質にも気をくばりましょう。



**休養** 自分で自分に贅沢をさせる、心の休養の時間をもつようにしましょう。趣味などで、積極的に気分転換をはかることも効果的です。

**食事** できるだけ家族そろって、楽しく会話をしながら食事を摂るようにしましょう。



## ●周囲の人が気をつけること

ストレスを受けている人に「頑張れ！」などの励ましやお説教は、かえって逆効果となります。周囲に強いストレスを受けて悩んでいる人がいたら、不安や不満などをできるだけ聞いてあげてください。ただし、根ほり葉ほり聞こうとせずに「いつでも聞くからね」と声をかけ、本人が話す気分になるのを待ちましょう。そして信頼関係ができれば、「気楽にいこうよ」など、やさしいアドバイスをしてあげてください。

本人が興味をもつようなスポーツや音楽サークルなどに誘うのも1つの方法です。その場合も無理強いを避けましょう。



気になる症状がある場合には医師や薬剤師に相談してください

( セルフドクターズネット / 健康 salad / All About 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>