

十保健師からの健康アドバイス

あなたのまなごころの健康大丈夫？

～はじめようまなごころのストレッチ～

今月の担当
大成区
清水 美千子です



■はじめようまなごころのストレッチ

現代は「ストレスの時代」と言われているように、私たちはたくさんの方々に囲まれて過ごしています。それらは時に「うつ病」などの心の病気を引き起こしたり、自殺につながったりする要因にもなります。

そこで日頃から気をつけていきたいのがメンタルヘルス（こころの健康）です。今月は、誰にでもなる可能性のあるうつ病の基礎知識と、ストレスの上手なつきあい方についてお話ししたいと思います。

■まなごころの風邪、うつ病とは

「イライラする」「やる気がでない」「気分が落ち込む」というスッキリしない感じや「眠れない」「疲れやすい」といった体の不調は誰でもあることです。しかし、それが2週間以上続いたり、繰り返しおきるような事があれば、うつ病の可能性もあります。

「うつ病」のはっきりした原因はまだわかっていません。しかし、脳の神経と神経を結ぶ脳伝達物質、いわゆるホルモンのバランスが崩れた状態の時に起こることはわかっています。

うつ病は心の弱い人がなる病気、と偏見を持っている方もありますが、そのような事はありません。厚生労働省の調べでは国民の10人に1人はうつ病の経験をしていると示しています。

過労、退職、結婚、近親者との死別、人間関係のトラブル、借金、病気、怪我などの特別なきっかけがなくても起こること

があり、「こころの風邪」と言われているように決して珍しい病気ではありません。誰にでも起こりうる病気です。

■うつ病かな…と思ったら

気分が沈んでなかなか良くならない。やる気がおきない。つらい気分が日を追ってだんだんと大きくなってきて、いつもの自分じゃなくなってきた…。

本人や周りの人がこのような状態に気付いたら、まず、精神科や心療内科のある病院やクリニックを受診してみてください。なぜなら、「うつ病」はホルモンの調整をすることで治療をする病気だからです。時間がたてば…、気合いを入れれば…ということで治るとい病気でありません。早めに受診することが大切です。

■うつ病を支えている方へ

うつ病になると、周囲からは元気がなかったり、怠けたりし

コリドール交流情報館

～行ってみよう！～

長万部町

長万部町ポイントガイド

平和祈念館

丸木似里・俊夫妻「原爆の図・母子像」など、反戦と平和を願う心が生んだ美術工芸品を展示。前庭には、世界的彫刻家、本郷新の作品群が並んでいます。（入場は無料）
●場所／高砂町（センター通り）●時間／午前10時～午後6時●休館日／毎週月曜日、年末年始●問い合わせ先／教育委員会事務局 ☎01377・2・2748

八雲町

安心して食べられるおふくろの味

八雲町のおぼこ漬

おぼこ漬は、八雲町の農家のお母さんが生産しているダイコン・赤カブ・セロリ・キュウリ・小ナスでつくる昔ながらの漬物です。心に残るおふくろの味をご賞味ください。●販売店／Aコープ八雲店他●商品／大根ブドウ漬、干枚漬、きゅうり粕漬、セロリ粕漬、小ナスからし漬、大根玄米漬、セロリ醤油漬、大根しそ香り漬●問い合わせ先／八雲漬物研究グループ（代表 小武 万丸）☎01377・62・3502 まで

八雲町熊石地域

試してみよう！熊石海洋深層水

海洋深層水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で分水しています。ぜひ、お試しください。●町外利用者／小口分水一般用（20ℓ）100円／業務用（1ℓ）600円／大口分水一般用（1ℓ）600円／業務用（1ℓ）600円●問い合わせ先／熊石海洋深層水総合交流施設 ☎01398・2・2300

今金町

12月23日オープン予定

ピリカスキー場

スキーシーズン到来！ピリカスキー場が12月23日、いよいよオープン（予定）します。●リフト1日券／大人2,800円、小人、



ているようにみえます。そのため、「頑張り」「しっかりして」と励ましてしまいがちです。

しかし、頑張った末に病気を発症した人に、こうした言葉は禁物。うつ病の人の中には自殺を考える人も少なくありません。ゆっくりと話を聞いてあげたり、休養をすすめてあげてください。また、支えている方も頑張りすぎずに自分の時間をもつようにしてください。

■日頃の生活からストレスに強い身体を!

人は生活する中でストレスを抱えて生きています。このストレスと上手く付き合っ心と体の健康を保っていくことが大切です。次にストレスと上手につきあうポイントを紹介します。

●人間関係について

- 人間関係はストレスの原因となることもあります。人間関係は力強い励みや自分の支えになります。
- 1 日ごろから人との出会いを大切に
 - 2 聞き上手になる
 - 3 相手に率直に思いを伝える
 - 4 支えが必要なときには、勇気を出して相手に申し出る

●物事の考え方について

柔軟な発想を身に付けることで、しなやかな思考と行動ができるようになります。物事に積極的に取り組み、持てる力を発揮することは、自信に満ちた生き方につながります。

- 1 自分のことを好きになる
- 2 物事を否定的にとらえず、肯定的にとらえる
- 3 「自分はうまくやれる」と自分自身に言い聞かせる
- 4 心配事の原因を解決するための行動に出る
- 5 事実と感情を冷静に分けて見つめてみる

●こころのリフレッシュについて

こころのリフレッシュがうまくできれば、ストレス解消に大きく役立ちます。

- 1 日常生活から離れ、旅行などで気持ちをリフレッシュする
 - 2 たまには自分一人の時間をつくり、ゆったりと過ごす
 - 3 自分なりの生きがいを見つける
 - 4 こころの疲れを感じたときは、我慢しないで誰かに話す
- ストレスはきつくとコントロールできるはず。自分にあっ

たストレス解消法は「こころのリフレッシュ」になります。

町では健康相談の窓口を開いています。身体面の健康だけでなく、心の悩みがある方も気軽に各区の保健師までご相談ください。

①〜⑤で2点以上
⑥⑦で1点以上
⑧で1点以上
のうちのいずれかに該当する時は、
専門家(医師・保健師等)への相談をお勧めします。

心の健康度 アンケート

項目	はい	いいえ	判定
①毎日の生活が充実していますか	0点	1点	2点以上
②これまで楽しんでやれていたことが、いまも楽しんでできていますか	0点	1点	
③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか	1点	0点	
④自分は役に立つ人間だと考えることができますか	0点	1点	
⑤わけもなく疲れたような感じがしますか	1点	0点	1点以上
⑥死について何度も考えることがありますか	1点	0点	1点以上
⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか	1点	0点	
⑧最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがありますか	1点	0点	

シルバー2、150円※ほかにも回数・ナイター・シーズン券あり。団体割引は10人以上から。●営業期間/年内は16時まで/1〜2月は9時から21時まで/3月は1日・7日・8日・14日・15日のみの営業で、時間は土曜日が9時から21時まで日曜日は16時までとなっています。●問い合わせ先/クアブラザピリカ ■01377・833・7111

せたな町北檜山区

低カロリー根野菜「ヤーコン」
ヤーコンは、南米・アンデス地方が原産。形はタリアの球根に似ていますが、梨のような味わいで、豊富な食物繊維と低カロリーな根野菜です。食卓のアクセントとして、健康的な食生活のため、ぜひ、ご賞味ください。また、贈答用としてもご利用いただけます。●価格/4kg詰め(送料込み)2,000円/8kg詰め(送料込み)3,600円 ●受付期間/12月10日まで ●問い合わせ先/新函館農協若松支店 ■01377・8513331

せたな町瀬棚区

公営温泉浴場「やすらぎ館」
弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果がある成分も含まれているそうです。●場所/瀬棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地) ●営業時間/午前10時から午後9時まで※毎月第1・3月曜日定休 ●入浴料/大人350円、中人140円、小人70円 ●問い合わせ先/やすらぎ館 ■01377・8733841

せたな町大成区

国民宿舎『あわび山荘』

貝取溜浅谷の雄大な自然にひっそりと抱かれている「あわび山荘」。露天風呂にたっぷりながら心と身体を癒し、あわびをはじめとする地元旬の素材をいかした郷土料理でゆったりとリラックスしてみたいいかがですか。忘・新年会の宴会プランもあります。(要予約) ●場所/せたな町大成区貝取溜 ●宿泊料/大人7,600円、小学生6,060円、幼児1,460円(寝具のご利用のみ)

●問い合わせ先/国民宿舎あわび山荘 ■01398・45522