

その症状…今月病かも!?

「正しく知って守ろう、心の健康」

今月は、メンタルヘルス（心の健康）のお話です。

■今月病ってなあに？

夜眠れない、朝起きられない、おなかの調子が良くない…。でも、会社・学校の終業時刻になると、ちよつと元気になる…こんな症状が、2、3日以上続く場合は注意しましょう。

以前は、ヨーロッパなどのように、夏休み（バカンス）が長くてしっかり取っている場合に、夏休み明けにおこることが多かったそうです。最近、特に夏休みが長いわけでもないのですが、日本でもおこるようになってきました。夏休み明けの時期は季節の変わり目の急激な温度の変化もあり、体がついていかずだるく疲れやすくなっています。それに加え、夏休み明けで心身が休みモードからの切り替

■症状

無力感、疲労感、頭痛、腹痛、消化不良、筋肉痛、うつ症状などがあらわれ、かなり深刻になる人もいます。つまり「うつ症状」は、精神的な疲労が溜まっているのかもしれない。この時期は重大な決断や、重い課題を自分に課さずに、少しずつ変化に慣れていくことがよいでしょう。

■予防するには？

ストレスはその日のうちに解消しよう！
デジタル思考からアナログ思考へ！

●その日のストレスはその日のうちに解消！
ストレスは週末に解消するものと思っていませんか？
生活を1週間単位で区切るのではなく、1日単位でとらえ、翌日にストレスを持ちこさないように心がけましょう。
●デジタル思考からアナログ思考へ発想の転換を！
何事も白か黒かで考えがちで、結果が出なければすべて無駄と思うのは「デジタル思考」。これに対し、失敗したからと言って人生が終わるわけではないという考え方が「アナログ思考」。ゆと

りを持つて物事をとらえることができ、ストレスが少なく、気分が落ち込みにくい発想法です。
例えば▽▽▽デジタル思考『計画どおりに進んでいなければならぬ』▽▽▽アナログ思考『物事は予定通りにいかないこともある。うまく進んでいかない時は、状況を見極めて変更を状況に合わせていく』こんなふうに考えてみてはいかがでしょうか。
●サポートの力に注目！
気軽に相談できる人はいますか？1人で抱えこまず、相談する勇氣を持つことも大切です。



今月の担当
瀬棚区
笹田美沙代
です

「リドル」交流情報館
「行ってみよう！となりまち」

長万部町
長万部町学習文化センター
(図書館)

5万冊の書籍類、400枚のDVD等を豊富に揃えた図書館やAV室、最新設備を誇る多目的ホールを備えています。図書館は、無料となっておりますのでお立ち寄りください。●場所／長万部411・216●時間／10時～18時※夜間特別開館／毎週木曜日21時まで●休館日／月曜日・年末年始●お問い合わせ先／学習文化センター■01377・2・5757

八雲町
はびあ産直市
八雲の特産品を販売します！
八雲商工会では、地元で採れた新鮮・安全・安心な野菜や水産物、水産加工品等を販売する産直市を毎月開催しています。一度お越しください。●期日／毎月第2・第4土曜日(9月は8日と22日です)●時間／11時30分～※商品が売切れ次第終了としますので、お早めにお越しください。●場所／はびあ八雲●お問い合わせ先／八雲商工会■0137・63・2525

八雲町熊石地域
秘湯！「熊の湯」
平田内川のタイナミックな渓谷の岩場に湧く天然の露天風呂。豪快な渓谷美の中での湯浴みは、野趣あふれるひとときを満喫できます。なお、開設期間は10月末までです。●場所／熊石ひらたない荘よりさらに4km山へ入ったところ。男女別更衣室、駐車場有り●利用料／無料●お問い合わせ先／八雲町熊石総合支所産業課■01398・2・3111

今金町
今金八幡宮例大祭
山車3台が町内を練り歩き、踊りの披露や笛・太鼓の音で町内を包み込みます。特に本祭りに行われる伝統の太鼓合戦は圧巻です。また、デモレーン前広場(風車の建

物)には出店がたくさん出ています。今金町の熱いお祭りをぜひ堪能ください！●日時／9月19日(州宵宮祭、9月20日(内本祭り、9月21日(金後祭り)●お問い合わせ先／今金町役場■0137・82・0111

せたな町北檜山区
勇壮な太鼓合戦は必見！
真駒内神社例大祭
五穀豊穡を祝い、この1年の中で最も盛大に行われるまつり。豪壮華麗な5台の山車や神輿が町内をねり歩き、華やかに着飾った踊り子が華麗な舞を披露します。威勢のいい太鼓合戦でまつりは最高潮に盛り上がります。●期日／9月14日(例宵宮祭)9月15日(出例大祭)※15日午後7時からJA北檜山前交差点で、5台の山車による勇壮な太鼓合戦があります。●お問い合わせ先／真駒内神社社務所■0137・84・4940

せたな町瀬棚区
9月9日・10日は、事比羅神社祭典
瀬棚の秋の風物詩である「事比羅神社祭典」。今年も各町内会が趣向を凝らした山車行列のほか、かわいい子供たちが着飾って踊る奉納踊り、そして名物「馬鹿鹿子」など、瀬棚の秋を賑やかに彩ります。また、9日の宵宮祭では、恒例の松前神楽の披露も予定されています。●期日／9月9日(宵宮祭)9月10日(例大祭)●お問い合わせ先／事比羅神社社務所■0137・87・3010

せたな町大成区
秘湯「湯とびあ別荘」
深い山々に囲まれた白別渓谷にある秘湯は地元湯治客や観光客に大人気。春夏の緑はもろろん秋の紅葉の美しさも楽しめる「湯の里」として評判です。湯は天然硫酸塩泉で無色透明。湯温は約53度あり、慢性皮膚病や神経痛に効果があります。●場所／せたな町大成区宮野(国道沿に看板あり)●入浴料／清掃協力金として100円をいただいています。●お問い合わせ先／せたな町大成総合支所産業建設課■01398・4・5511

ストレス解消法

STRESSにあり
ストレスの解消法は

- S…スポーツ(運動)▶仲間とできるともっと楽しくなります。
T…トラベル(旅行・自然を楽しむ)▶長期間でも遠出でなくてもOK。散歩するだけでも自然と触れ合うことができます。
R…レスト & レクリエーション(休息・遊び)▶安心してくつろげる時間と空間をもつ。
E…イーティング(食べること)▶とっておきのおいしいものを頂く。※食べ過ぎは注意
S…スピーキング & シンキング(話す・歌う)▶思いを伝える、大きな声を出すことで気持ちがすっきりします。
S…スリーピング & スマイル(睡眠・笑顔)▶家族との笑顔の団欒、ゆったりした眠りがあれば明日も元気でいられます。



■それでもだめなうつ

症状が長引く場合や、重くなる時には、精神科か心療内科を受診して専門医に診てもらいましょう。

ストレスを解消する工夫をしても、症状が長引くようになったときには、精神科か心療内科を受診して専門医に診てもらうことが必要になります。軽いうつ状態が「うつ病」になってしまつと、努力や気合での回復は難しくなります。

問題なのは病気そのものもそうですが、周りの人や本人が「怠けている」とか「頑張らないと!」と感じてしまつて病気を悪化させてしまつてことです。

どこの病院にかかればいいのかわからない時や専門医に受診することに抵抗感がある時など、気になることがあれば、役場保健師や八雲保健所保健師にご相談ください。

【お気軽にご相談ください】

●北檜山区 健康センター保健師 ■0137・84・5984
●大成区 大成総合支所保健師 ■01398・4・5511

●瀬棚区 瀬棚総合支所保健師 ■0137・87・3311
●八雲保健所 健康推進課保健師 ■0137・63・2168

【特定健診揭示板】

食欲の秋に向けちょっとだけ「肥満」のお話。

肥満とは、体脂肪が一定以上に多くなった状態です。体の組織(骨や筋肉、内臓など)は、20代で完成し、よほど筋肉をつける運動をしない限り、体重はさほど変化しないので、体重が増えるときは、脂肪が増えているんです。

肥満かどうかは、BMI(体格指数)や体脂肪率・腹囲で、だいたいわかります。

①BMI(体格指数)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) ※男女とも:25以上で肥満です

②体脂肪率は、体脂肪計(体組織計)で測定できます。BMI(体格指数)は普通でも、体脂肪が多い方は、立派な「隠れ肥満」に該当します。

※男性:25%以上、女性:30%以上で肥満です
③腹囲は、大きい方が内臓脂肪が多いと言えます。※男性:85cm以上、女性:90cm以上で肥満です