

まじら

Matsuura

5月号

2006

No. 5

特集

あなたの **ココロ** 元気ですか？

…… 1 ~ 5



満開の桜を楽しむ人たち（福島町大山公園）

自然の恵み  
個性あふれる  
交流の場  
まじら  
の  
あ  
ら  
ま  
じ  
ら

Contents

インフォメーション	6~14
とき 旬の人	15
まちの話題	16~18
保健・年金	20
リレーエッセー	22

# あなたの

こころ

## 元気ですか？

皆さんは毎日元気に生活できていますか？

4月に職場や仕事内容が変わるなどして新生活を始めた人も多いのではないのでしょうか。そんな環境が変わった人の「こころ」などに不調が現れるのが、5月病などの「こころ」の病の症状です。

今月号では、さまざまな「こころ」の病を特集します。この5月を元気に乗り切るため、また生き生きとした生活を送るためのヒントにしてみてください。



昼休みに職場でフリーテニスを楽しむ様子

# 現代の **こころ** の病の症状・

## 原因は？

現代社会の人間関係の希薄化や厳しい経済情勢が続く中、私たちの体はストレスを蓄積しやすくなっています。このことに伴い、「こころ」の病にかかる人も年々増加傾向にあります（表1参照）。ここでは、現代の「こころ」の病の症状や原因を紹介します。

### ストレス

体は、環境に対して安定した状態を維持しようというしくみを持っています。これに対して、外からの刺激を受けたときに起こる心身の反応のことをストレスといいます。強いストレスを受けたりストレスが長く続いたりすると、心身にさまざまな影響がでてきます。

### 5月病

4月に、新しい生活にいち早く慣れることや友達づくり、好奇心や期待で胸がいっぱいだったのに対して、5月に入るとこれらがストレスという形になって体やこころの重荷となっていく。これが5月病です。本人の性格の違いで、それが非常に負担になる人もいれば、うまく乗り越える人もいます。

精神的な症状は、やる気が出ない、

### うつ病

なんとなく気持ちが落ち込んでいるというものから始まり、イライラ感、優うつ等の症状に進展します。身体的な症状は、免疫の働きが低下し病気になるかきやすくなったり、ストレスをためすぎて心筋梗塞、消化性胃潰瘍、感染症などにかかる率が高くなります。

気分沈滞や気力の減退などの精神状態に加え、食欲の低下、不眠、疲労感などの身体症状を伴うこころの病気です。

必ずしも急激なストレスばかりではなく、日常生活の中にある慢性的なストレスも含めた過大なストレスがかかれば、誰でもかかり得る病といえます。しかし、それがうつ病であることに気づくことが、本人にも患者の家族などのそばにいる人たちにも困難なことが多い病気です。

### 統合失調症

神経伝達物質の伝達の障害のために、神経が過敏・過覚醒の状態になり、感情の不安定、幻覚などの症状をあらわすこころの病です。また、過敏さによる消耗からか、長期にわたって意欲が減退し、疲れやすいなどの症状を示すものです。

原因ははっきりしていませんが、環境の影響と本人のストレスに対する耐性や弱さなどが関係しているという考えが一般的です。

### 神経症

神経症にはさまざまなものがあり、程度の差はあっても不安症状をほぼ伴っています。代表的な症状としては、特に恐れを抱く理由がない特定の事物や状況に恐怖感を抱く社会恐怖、繰り返し無意味な観念や行動が心に浮かんで頭から離れなくなる強迫性障害、精神的な努力の後に疲労が増大すると感じ、さまざまな不快な身体的感覚が見られる神経衰弱などがあります。

症状は、一般的に重いものではなく、目立たない傾向があります。しかし、現在のよう個人にストレスがかかりやすい社会環境の下では、この病気にかかった経験のある人が増えつつあります。

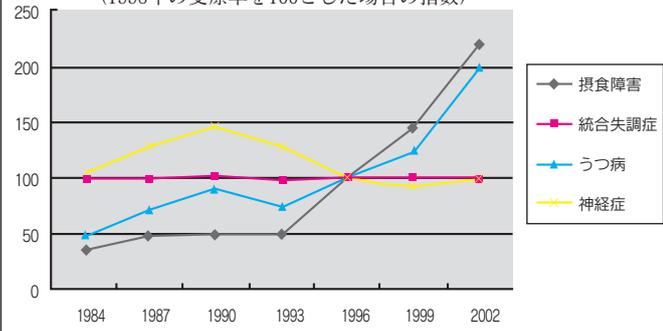
### 摂食障害(思春期やせ等)

主に、神経性無食欲症(拒食症)と神経性過食症(過食症)に分けられ、過食症は無茶な食べ方をした後、体重をコントロールするために嘔吐を繰り返すことが多い病気です。特に思春期の女子に目立つ拒食症は「思春期やせ」とも呼ばれ、その患者数は急激な増加傾向にあります。

発病の背景には、家庭・学校・職場などでのストレスや対人関係などの悩み、親に対する反抗、家族の注目や関心を引きたい等の感情が隠れている場合が多いといわれています。

表1 心の病の推移 ('96年=100)

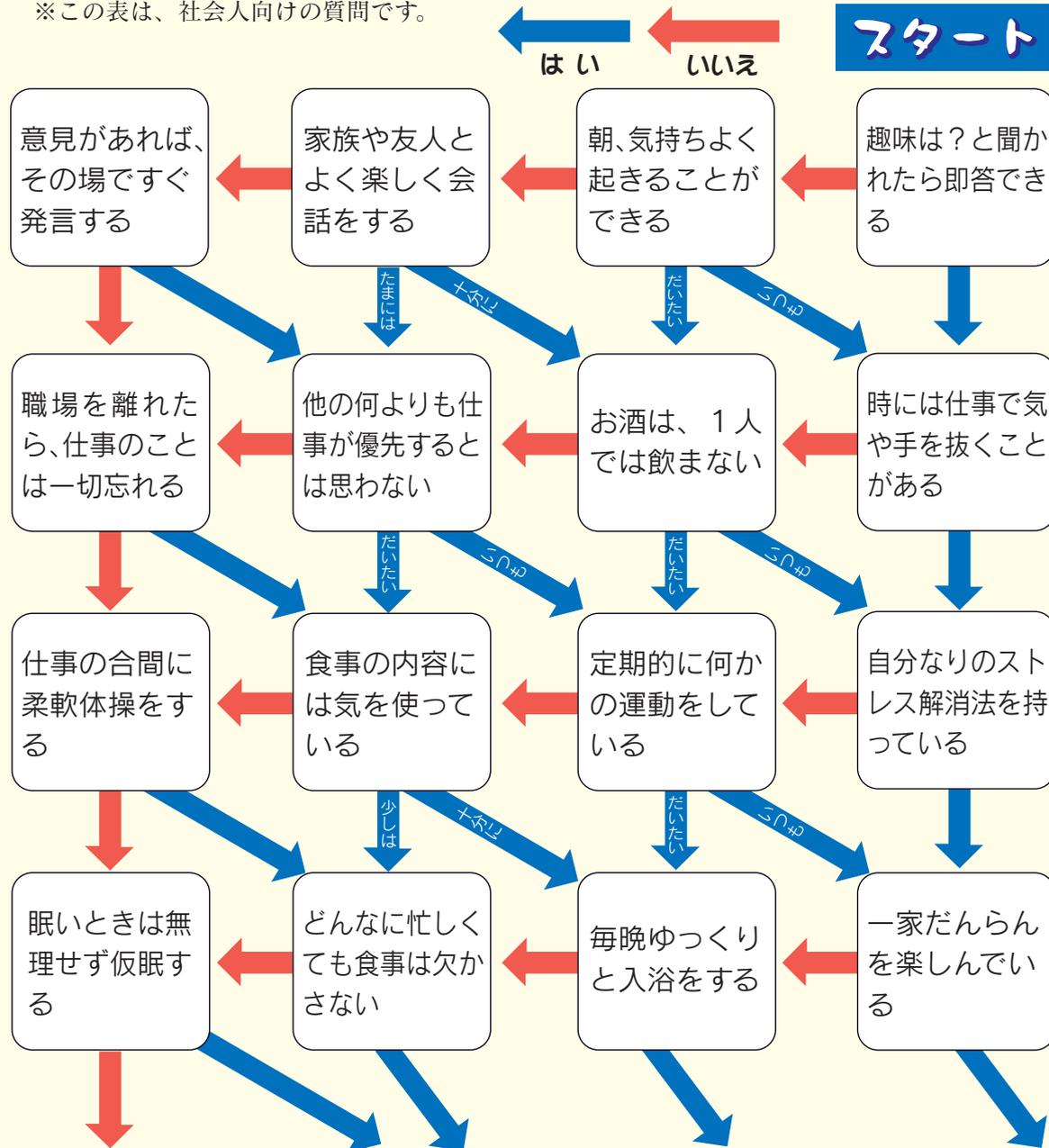
(1996年の受療率を100とした場合の指数)



資料：厚生労働省統計情報部「患者調査」より  
厚生労働省政策統括官付政策評価官室作成

# ストレス度チェック表

スタートの質問から、その答えによって「はい」「いいえ」の方向に進んでいってください。  
 ※この表は、社会人向けの質問です。



ストレス度をチェックしてみよう

さまざまな「こころ」の病に大きく影響しているのが、ストレスであることが前ページでわかりました。そこで、ここではあなたのストレス度をチェックしてみましょう。

**危険！**  
 今の状態では、ちょっとしたストレスでも、こころに支障が出てしまいます。項目のひとつでもいいので実行してみましょう。

**要注意！**  
 多少のストレスとは付き合えるようですが、大きなストレスに襲われたときは危険。もう少し積極的にストレス解消法を身につけましょう。

**まずまず**  
 日常生活の中で、もう少したまった気持ちを発散させると、もっとすっきりするでしょう。少しきまじめ過ぎる傾向があります。

**合格圏内**  
 ストレスとの付き合い方がとても上手な人です。このまま、こころと体を健康に保ってください。

# あなたの

**こころ**

# を元気にする

## ストレス解消法

自分なりのストレス解消法を持っていますか？ここでは、「こころ」を元気にする代表的なストレス解消法を紹介します。

### バランスよく楽しい食事

バランスのよい食事をきちんととることは、生活のリズムを整え、ストレスへの抵抗力を高めることにつながります。体の栄養補給とともに、家族や親しい仲間と楽しい食卓を囲み、こころの栄養補給の場にもしましょう。また、適量の飲酒はリラックスにつながります。

### 趣味活動などで積極的な休養を

ただゴロゴロしているだけでは休養にはなりません。休養とは「休む」こと、プラス「養う」こと。つまり、心身を休ませながら、同時に明日への英気を養い、健康アップをするのが理想です。趣味活動で気分転換をはかるなど、少しずつ積極的な休養に切り替えていきましょう。

### ぐっすり眠る

適切な睡眠時間は人それぞれ。いっばい眠るのではなく、ぐっすり眠ることで、心身の疲れをとり、翌日の活力につなげましょう。

### 手軽にできる運動を

筋肉や関節を伸ばすストレッチングで血行をよくし、心身の緊張をほぐしたり、ウォーキングで心肺機能や筋力を鍛え、気分もリフレッシュ。手軽な運動でもストレスに強いこころを作ることができます。

### ぬるめのお湯でリラックス

ぬるめのお湯にゆつくりつかって体を温めると、血液の循環が活発になり、新陳代謝も促進されます。また、浮力によって筋肉や関節の緊張がほぐれる効果もあり、全身の疲労回復にもってこいです。



**こころ**

# の不調は

## 早めに相談しましょう

少し変だな…と自分のこころの不調を感じたら、早めに相談窓口で相談しましょう。

### 松浦市保健センター

☎0956-72-4747

### 福島保健センター

☎0955-41-3005

### 鷹島支所

☎0955-48-3111

市の保健師の相談を受けることができます（無料）。

○平日（土日祝日を除く）

午前8時30分～午後5時15分

※電話予約をお願いします。

### 県北保健所（平戸市田平町里免）

☎0950-57-3933

### 【精神保健福祉専門相談】

嘱託医の相談を受けることができます（無料）。

○第2火曜日午後3時～

○第4火曜日午前10時～

※電話予約をお願いします。

松浦市保健センターの保健師です。  
気軽に相談してくださいね！

