



# けんこうだより♪

【令和4年9月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-46-1111 (内線 268)



9月に入り、少し暑さのピークを過ぎた気候になりました。朝、夕が涼しくなりましたね。みなさん、いかがお過ごしでしょうか？ 9月は自殺予防月間です。誰一人、いない人なんていません。一人一人が「自分」を、そして、自分のように「周りの人」も大切に思うきっかけの月になるといいなと思います。

## 今月のテーマ 「心の健康」

### ストレスについて

心の不調の原因の一つとして、ストレスがあります。“ストレス”には、不安や悩み、人間関係がうまくいかない、仕事が大変というような、良くないイメージのものがありますが、進学、就職、出産などの日常生活の変化も含まれます。ストレス自体は悪いものではありませんが、過剰に受けすぎたり、ため込んだりすると、心身に症状が出ます。そのままにしておくと、体調を崩してしまうので、予防が大切です。

### <ストレスとうまく付き合っていくために！>



#### ポイント1 サインを知る

ストレスによって出るサインは人それぞれです。自分はどんな変化が出るかを知っていると、自分が出している黄色信号に気が付きます！気づいたときは、ストレス発散をしたり、自分がより休めるよう、工夫してあげましょう。

#### 例えば…

「いつもと違うかも？」が大切です！

イライラ 不安 気持ちが落ち込む

憂鬱 無気力 興味・関心の低下

食欲の低下 集中力・注意力の低下

胃もたれ 頭が重い 目が疲れる 肩こり

朝スッキリ起きられない 立ちくらみ 等…



#### ポイント2 生活習慣

ストレスと付き合うためには、生活を整え、心身の健康を保つことが大切です。

##### ○ バランスの良い食事

##### ○ 運動の習慣

##### ○ 規則正しい生活リズム

→起床・就寝・食事の時間が一定なことが理想的です♪

##### ○ 十分な睡眠

→生活の約 3 分の1を占める睡眠は、私たちが思っている以上に重要です。裏面でコツを紹介！

##### ○ リラックスできる時間を持つ

→好きな音楽を聴く、ストレッチ、ぼーっと窓の外を眺める、自然に触れる、など

ゆったりする時間も大切です。

# 元気の源！よい睡眠のコツ

できそうなことを、1つ！  
生活に取り入れてみてください♪

## ○ 朝、カーテンを開けて光を浴びる！

→メラトニンが生産されることで、  
体内時計が整い、夜自然と眠くなります。



## ○ 食事は寝る2～3時間前に済ませる！

→寝る前に、食べたものの消化が終わり、  
睡眠の質が上がります。

## ○ 寝る1時間前にテレビ・スマホは先にお休み！

→夜の光は体内時計を乱し、脳を覚醒させてしまいます。  
代わりに、本を読む、絵を描く、家族と話すなどはどうでしょう。



## ○ 入浴で温まる！

→体温が一時的に上がり、  
下がることで、眠りやすくなります。



からだをしっかりと休めることは、  
自分を大切にすることです。  
いつも頑張っている自分を、  
褒めてあげてくださいね。

## ○ 運動の習慣をつけよう！

→適度な疲れによって、寝つきが良くなり、ぐっすり眠れます。  
部屋の掃除をする、遠くに駐車する、階段を使うなど、  
日常生活の中での工夫もおススメです。



## もし、辛くなってしまうたら？

こころの不調・病気は、誰でもなり得ることです。

「甘え」ではありません。

自分1人で治そうとしなくてよいのですよ。

体調が悪くなったら、病院に行くように、  
気持ちが辛くなったら相談・受診することは  
ためらわなくてよいのです。

自分や大切な人を守るために、  
ぜひ、気軽にご相談してくださいね。

本人や家族からの悩み・相談に専門医師が応じ  
ます。相談は無料です。

### ★こころの健康相談 ※要予約(電話)

桐生市健康長寿課成人保健係  
TEL46-1111 場所:保健福祉会館

### ★精神保健福祉相談 ※要予約(電話)

桐生保健福祉事務所保健係 TEL53-4131  
場所:桐生保健福祉事務所

### ★こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

★他にも、厚生労働省のサイトでは、  
電話やSNSでの相談窓口を  
紹介しています。



まもろうよこころ

検索

QRコードはこちら

## 周りの人のために、できること！

「ささいな気づき」を  
「そのままにしない」で！

一人一人が、心の病気について  
理解をもつことが大切です。

- ★ 小さな変化に気づいてあげましょう。
- ★ 心配していることを、伝えましょう。
- ★ 話してくれた時は、否定や励ましはせず、受けとめてあげましょう。
- ★ 必要なときは、相談機関へ繋ぐお手伝いを。