

＝＝＝  
保健師・管理栄養士のコラム「こころの不調が気になったら」  
＝＝＝

「病は気から」という言葉もあるように、こころの健康とからだの健康はリンクしています。ストレスサインを知り、早めに対処することが大切です。

「ストレスサインの例」

こころ…気分が沈む、集中できない、何をするにも元気が出ない、イライラして怒りっぽい  
理由もなく不安になる

からだ…食欲がない、動悸がする、眠れない、過度に寝てしまう、だるい、疲れやすい、  
頭痛、肩こり、めまい

行動…服装が乱れてきた、遅刻や休みが増えた、ミスや物忘れが多い、一人になりたがる

ストレスが増大すると、高血圧や心臓病、免疫の病気、胃痛、下痢、便秘、更年期障害など  
からだに悪影響を及ぼすことがあります。

そこで、こころの健康を保つ4つのポイントをご紹介します。

- ①自身のストレス状態を知る
- ②ストレスを感じていることに気付く
- ③早めに誰かに相談する
- ④周りの方が気付いてあげる

ストレスを感じていることに気づいたら、腹式呼吸やストレッチ、ヨガなどのリラクゼーションを行ったり、適度な運動に取り組んだり、親しい人とおしゃべりをしたり、趣味を持ち余暇を楽しんだりと休養でこころもからだもリフレッシュさせましょう！

また、ストレスを溜めないことも大切です。睡眠リズムが乱れると生活習慣全体が狂い、ストレスの原因になります。また、ストレスが溜まると、睡眠の質も低下し、昼間の眠気につながることもあります。睡眠リズムを整えるために、以下のことから始めてみましょう！

「睡眠リズムを整えるために」

- ・毎日同じ時刻に起きる
- ・朝の太陽の光を浴びて体内時計をリセットする
- ・しっかり朝食をとる
- ・昼寝は30分以内

- ・適度な運動を習慣にする
- ・夕方以降はコーヒーや栄養ドリンクなどカフェインを含むものは飲まない
- ・入浴はぬるいと感じる温度で適切な時間、ゆったりと行う
- ・睡眠薬代替りの寝酒はやめる
- ・就寝時にはできるだけ部屋を暗くする
- ・寝る1時間前には PC やスマホ、テレビなどを控える

★不眠が休日も含めて2週間以上続いている場合や、眠っても眠った気がしない、疲れが取れないなどの症状がある場合は、早めに心療内科・精神科・内科等の医療機関で相談しましょう。

