

健康宣言通信

2024.3
March



浜松市
浜松城

写真提供: 静岡県観光協会



監修: 佐藤文彦 (産業医 / Basical Health株式会社 代表取締役)

心の健康にも予防を！メンタルヘルス

心の健康と体の健康は表裏一体

体の健康は目に見えて分かりやすいけれど、心の健康は自分でも分かりづらいことが多いものです。

しかし、体が疲れているときは心も疲れ、心が疲れているときは、体にも影響が出やすいです。「元気がない」と見えるときは、心と体のどちらかが弱っているときといえるでしょう。心も体も、ちょっとした不調の段階でのケアが必要なのです。

3つのRでストレス解消！

心はストレスが積み重なることで疲弊します。それを解消するには、Rest・Relaxation・Recreationという3つのR(右段参照)を実行し、日々、穏やかな気持ちを取り戻すことを心がけましょう。

それでも解消できない気持ちや問題があるなら、周囲の人や専門家に相談を。ちょっとしたおしゃべりで気分が晴れることもあります。家族や友人に話にくい問題は、カウンセラーなどの専門家に話してみることも考えましょう。守秘義務があるので、秘密は守られつつ、アドバイスが受けられます。

また、あなたが相談される側になることも想定して、どうするのがいいのか、考えておきましょう。

相談窓口を探せるサイトを活用しよう

悩みや不安は誰かに相談することが大切です。身近な人に相談できない場合は専門家に相談を。厚生労働省の「こころの耳」では、電話、SNS、支援情報検索サイトなどさまざまな相談方法を紹介しています。対象年齢も相談内容もいろいろあるので、相談者に適した相談先が見つかるでしょう。メンタルヘルスに関する情報も豊富ですので、普段から知識を得るのにもうってつけです。

悩み苦しんでいる方は、そのままにせず、厚生労働省の「まもろうよこころ」のサイトをご覧ください。生活に困窮した方の相談など、より具体的な窓口もあります。周囲に思い詰めている方がいたら、ぜひこちらをお勧めしてください。



▲こころの耳



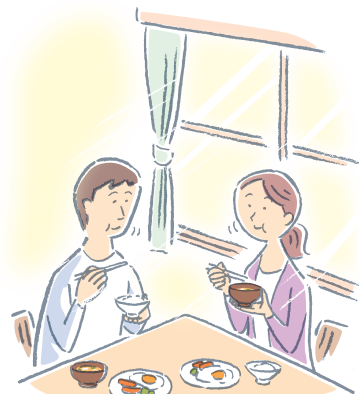
▲まもろうよこころ

日常的なストレス解消法

3つのRの具体的な方法をご紹介します。

Rest(レスト): 休息・休養・睡眠。体をしっかり休めましょう。「疲れた」「眠い」は「休め」のサインです。

- 毎日同じ時間に起床して日光を浴び、食事をとる。在宅勤務の方も窓際などで午前中に日光浴を
- 仕事中眠くならない睡眠時間を確保。寝る前90分位はスマホやパソコンなどの強い光を遠ざける
- 寝る前は間接照明で入眠しやすい環境にし、ゆったりと過ごす



Relaxation(リラクゼーション): ストレッチや音楽などで神経を休ませましょう。心がほぐれるようにします。

- 腹式呼吸やストレッチ、ヨガなどで神経をほぐす
- 気持ちの休まる音楽や香りを日常に取り入れる
- 信頼できる人に話をする。家族や親しい人に相談できない場合は、カウンセラーや専門家(左下囲み参照)に相談する



Recreation(レクリエーション): 休みには運動や旅行、趣味の活動や娯楽などのレクリエーションで気晴らしを。

- 普段あまり体を動かさない人もスポーツなどで体を動かす。適度な疲れで入眠しやすくなる効果も
- 自転車で走る、旅行をするなど、自分なりに「気が晴れる」ことをする
- 自分の趣味を思い切り楽しむ時間をつくる



豚肉と切り干し大根のオイスター炒め

1人分

エネルギー: 357kcal

塩分: 1.7g

材料 (2人分)

豚肩ロース薄切り肉	200g	酒	大さじ1
塩・こしょう	少々	オイスター	
切り干し大根	30g	A ソース	大さじ1
にら	1/2束 (50g)	しょうゆ	小さじ1/2
桜えび (乾燥)	大さじ2	こしょう	少々
しょうが	1かけ		
ごま油	大さじ1/2		

作り方

- ①豚肉は一口大に切って塩、こしょうをふる。切り干し大根は水で戻してざく切りにする。にらは5cm長さに切る。しょうがは千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉としょうがを炒める。豚肉の色が変わったら切り干し大根を加えて炒める。
- ③にら、桜えびを加えてさらに炒め、しんなりしたらAを加えてサッとからめる。

骨粗しょう症

予防につながる

けんこう POINT

切り干し大根と桜えびは、骨をつくるカルシウムが豊富。カルシウムの吸収を助けるビタミンD、Kや骨を丈夫にするたんぱく質なども同時にとるとGood。バランスよくいろいろな食材を取り入れれば、骨粗しょう症の予防にさらに効果的です。

骨粗しょう症の予防に



疲れ&痛み 改善 ストレッチ

監修:中野ジェームズ修一(フィジカルトレーナー、米国スポーツ医学会認定運動生理学士)

首の疲れに

首曲げ胸開き

首と肩甲骨を動かすことで胸が開き、前かがみの姿勢でこり固まった首、首から背中への血行がよくなり首周りの筋肉がほぐれます。



椅子に浅く座り、肘を曲げて両腕を胸の前で重ねて頭を下げる。

1と2をリズムカルに20回繰り返す

2

両肘を後ろに引きながら、ゆっくり肩甲骨を内側に寄せて胸を開き、首を反らせる。

胸を開く

首の後ろに詰まりを感じない程度に反らせる

肩甲骨を内側に寄せるように

Point

肘を引きながら首を倒す。

いざというときのために「精神科救急」を知っておこう

精神的な混乱のため命の危険を患者自身や家族などが感じたら、各都道府県の「精神科救急」で相談できます。

どんなときに相談するか

自分自身で心臓が止まりそうな恐怖を感じる、家族が自殺しそう、訳の分からないことを叫んでいる、突然暴れ出して手が付けられないなどのときには、「精神科救急」で相談できます。

相談窓口は都道府県の精神科救急情報センターの窓口をWebなどで検索してください。そこで必要と判断されたら、指定された病院に行きます。

移動手段に迷う場合は、窓口で相談を。場合によっては救急車や警察に連絡して搬送してもらえないこともあります。



▲静岡県の精神科救急医療体制について

どんな治療を受けるのか

自分で受診できる軽症の方の場合、外来で精神安定剤などを使い、後日改めて受診するよう指示されます。

帰宅が困難な重い症状の場合は、入院して主に薬物療法を受けます。症状が安定すれば、退院に向けた治療を受けます。期間は症状により異なりますが、治療がうまくいけば、1カ月半から3カ月程度です。退院後の自宅療法については、専門スタッフのアドバイスが受けられます。