

## “勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

9月10日(金)から9月16日(木)までの1週間は「自殺予防週間」です。

身近な人の様子がいつもと違う、気にかけて声をかける、その声かけが、いのちを守る第一歩になります。

### 最近、眠れていますか？

ストレスでこころが不安定な人の多くが、睡眠のトラブルを抱えています。十分に眠れない状態が続くと疲れがとれず、次第にうつ病を発症しやすくなる一方で、不眠はうつ病の典型的な症状のひとつです。不眠とうつ病には強い相関があり、双方の症状を合わせ持つと、自殺のリスクが高まることがわかっています。

### <質の良い睡眠をとるためのポイント>

- 無理に眠ろうとせずリラックス、眠気を感じてから眠りにつく
- 睡眠の質を低下させるアルコールに頼らない
- 安眠できる室温や明るさなどの、環境を整える
- 目覚めたら朝日を浴びて、体内時計をリセット
- 日中の適度な運動で入眠作用の促進

新型コロナウイルス感染拡大やその影響により、これまでの日常とは違った生活を送っている人も多いかと思えます。それに伴って、さまざまなストレスや悩みを抱えている人も多いのではないのでしょうか。

こころの不調やストレスを感じていたら、お気軽にご相談ください。

### 精神保健相談会のおしらせ

場所：甚目寺保健センター

日時：10月15日(金)

①午後1時30分～ ②午後2時30分～

内容：医師による、心の悩みに関する個別相談です。  
本人だけでなく、ご家族の方も相談できます。

ご希望の方は甚目寺保健センターにご予約ください。



問合せ 健康推進課(甚目寺保健センター) ☎443・0005 FAX443・5461