



～あま市健康づくり計画～

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。

9月10日から9月16日の1週間は「自殺予防週間」です。

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



長期にわたってストレスを感じたり、うまくリフレッシュができなかったりすると、気づかないうちに体に異常が現れることがあります。

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知らせ

- 場所** 甚目寺保健センター
- 日時** 10月14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。



問合先 健康推進課 ☎443・0005 FAX443・5461

がんサポートほっとラインのご案内

愛知県では、がんのピアサポーターによるがん患者さんとそのご家族を対象とした電話相談を行っています。

ほっとライン

☎684・8686

●開催日時

火・木曜日(毎週)と土曜日(月2回)

午前10時～正午(受付：午前11時30分まで)、午後1時～4時(受付：午後3時30分まで)

※ご予約をお勧めします。詳細日程のご確認、ご予約はNPO法人ミーネット事務局まで。

●こんな時にご利用ください

「がんの不安や悩みを聞いてほしい」「地域の医療機関の情報を得たい」「がんの患者会に出たい」「同じがんの体験者と話したい」など

問 NPO法人ミーネット事務局

☎252・7277

受付は火～土曜日の午前9時30分から午後5時までです。