

健康応援トピックス

9月10日から9月16日の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？

ストレスでと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受けたり、うまくガス抜き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

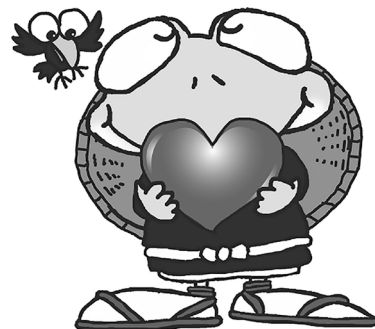
日時：10月13日(金)

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 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461