



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

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ります。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。

良い睡眠をとるには

- 就寝時間を一定にしましょう。
- 規則正しい生活を心がけましょう。
- 就寝前のお酒やカフェイン、タバコを控えましょう。
- 寝る直前までテレビやスマホを使用するのは控えましょう。
- 寝る前にリラックスタイムをつくりましょう。

身近な人ができること

不眠の症状はうつ症状の初期症状ともいわれています。身近な人の不調に気づいたら、専門機関に相談しましょう。

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11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 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461