

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？

不眠の症状が週の半分以上の日に見られ、それにより日中の眠気、集中力の低下、気分の落ち込みなどを生じ、日常生活に支障を伴う状態が続く場合、不眠症の可能性があります。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ります。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

- ✓室温や明るさを調整し、寝室を安眠できる環境に整える
- ✓目覚めたら朝日を浴び、日中に適度な運動・身体活動を行う
- ✓就寝前のお酒やカフェイン、タバコを控える
- ✓睡眠の1時間前からテレビやスマホの使用を控える
- ✓寝る前にリラックスタイムをつくる

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、気づかぬ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10日(金)

①午後1時30分～ ②午後2時20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 甚目寺保健センター ☎ 443・0005