

健康だより

<健康習慣・ストレスとリラックス>

<うつ症状受診者が、全国で100万人以上>

気分が重く沈んだり、心のエネルギーが低下している状態をうつといいます。

誰でもあることですが、働く意欲がなくなる、会社に行きたくなくなるなどの症状が長く続いて、生活に支障が出てくる場合、うつ病が疑われます。

近年は職場のストレスなどから、うつ病に悩む人が増えています。

うつ病の原因

過度のストレス、過労や偏った考え方などの影響で、脳内の情報伝達機能に変調をきたすことにより発症します。

<うつ病の症状>

心の変化

集中力がなくなる
気分が沈む
自分を責める
やる気が出ない
死にたくなる

体の変化

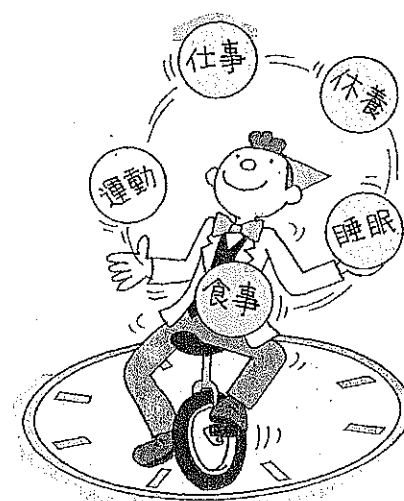
不眠
食欲不振
体重減少
頭痛
耳鳴り
めまい
腹痛

周りの人が気づく変化

表情が暗く、元気がない
体調不良の訴えが多い
仕事や家事の能率が低下する
飲酒量が増える

こんな人は要注意です

几帳面、真面目、責任感が強い
他者の評価を気にする
人に相談するのが苦手
一人ががんばりすぎる

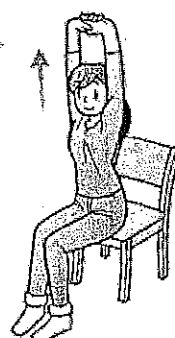
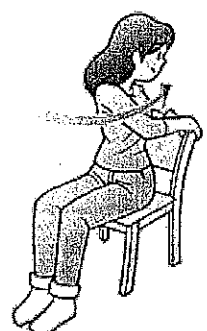
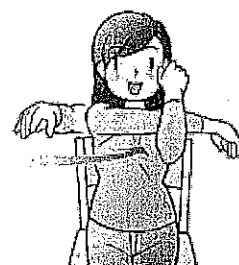


<うつ病から身を守るには？>

うつ病の発症は、ストレスを受けやすい性格に加え、過度のストレスや疲労などが関係しています。それらの影響を最小限にするには、物事を前向きに捉えるクセをつける。自分なりのストレス解消法を持つなどストレスへの対処術を身につけることが大切です。又、ストレスに負けないための身体づくりも大切です。

いすに座ったままで行える

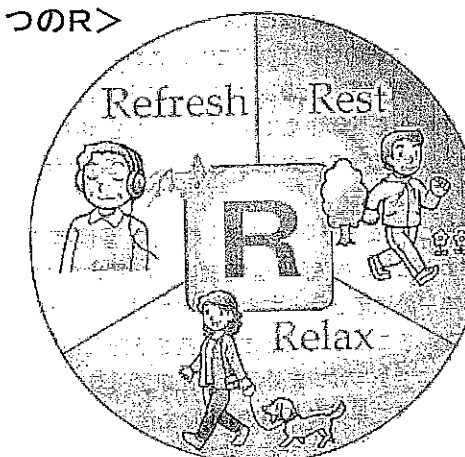
簡単ストレッチ



<ストレスに負けないための3つのR>

Refresh(気晴らし)

五感をフルに使う
音楽を聴く(聴覚)
絵画を見る(視覚)
アロマテラピー(臭覚)
食事(味覚)



Rest(休養)

オンとオフを切り替える
散歩やストレッチなど
適度に身体を動かすことも休養
効果を高める

Relax(くつろぐ)

ゆったりとした時間を持つ
家族との団欒や、友人との語らい、ペットと遊ぶ、
ガーデニングを楽しむ・・・等動物や植物の触れ合い

<ストレスに負けない身体づくり>

○身体を伸ばして心もほすストレッチング

気持ちが萎縮しているときは、身体もこわばっています。身体を十分に伸ばすストレッチングは、精神的な緊張も解きほぐし、ストレス解消に役立ちます。仕事の合間に取り入れてみましょう。

○ ストレスに強い身体を作る食べ物

忙しいからとおにぎりや菓子パンで済ませる・・・といった偏った食生活では、栄養素が不足します。

バランスの良い、特に表にあるような栄養素を積極的に取り入れましょう

栄養素	主な働き	多く含まれている食品
ビタミンB1	脳のエネルギー源の糖質分解を助ける。不足するとイライラや不眠の原因に	豚肉、豆類、豆腐、納豆、玄米など
ビタミンC	ストレスを改善する副腎皮質ホルモンを合成。不足するとストレスへの抵抗力が弱まる	キャベツ、ブロッコリー、小松菜、柿、いちごなどの果物
カルシウム	興奮を抑えて気持ちを落ち着かせる。不足するとイライラして怒りっぽくなりがちに。	いわし、牛乳、チーズ、大豆食品、かぶや大根の葉、カイワレ大根など
マグネシウム	身体の機能を維持、神経を安定させる。不足すると興奮しやすくなり、又疲れやすくなる	海藻類、牛乳、大豆食品、ごまなど
鉄	細胞に酸素を送る。不足すると集中力や思考力の低下を引き起こす	レバー、卵、あさり、ひじきなど
亜鉛	新陳代謝を促し免疫力を高める。不足すると味覚が落ち、疲れやすくなる	牛レバー、卵、大豆食品、カキ(貝)など