

こんにちは
保健師です

こころの健康づくりを 進めましょう

保健福祉課
保健指導係
☎ 52-2144

近年、少子高齢化や家族形態の変化、経済や労働を取り巻く環境は大きく変化し、自殺やうつ病などが増加傾向にあります。このような状況の中で、こころの健康を保つていくことが難しい現状にあり、こころの病気は大きな社会問題になっていきます。

毎日の生活が生きいきと生き甲斐をもって家庭や職場で、自分らしく過ごすことが出来るよう、こころの健康のあり方について考えていきましょう。

増加し続ける自殺者

全国では約3万人の方が自殺により亡くなっており、そのきっかけ(動機)は健康問題が最も多く、ついで経済・生活問題、家庭問題となつていきます。ストレスが増大しノイローゼやうつ病などの精神疾患が増加し、

北海道の自殺による死亡は、都道府県のなかでも男性が3位、女性は10位と全国的にも高い傾向となつています。自殺者の年代別では30

〜60歳代が半数を占めています。年代的に家庭や職場において責任の大きな時期にあり、地域を支えている年代のこころの健康を保持

していくことは重要といえます。こころの病気は特別な稀まれな病気ではありません。複雑なストレスの多い社会において誰でもかかる可能性がありま。特にうつ病にかかる割合は6.5%

(15人に1人の割合)といわれています。こころの健康の保持・増進を図っていくためには、一人ひとりが

生きる力、ストレスの対処を適切に行っていくことができる力をつけていくことが必要です。そのためには

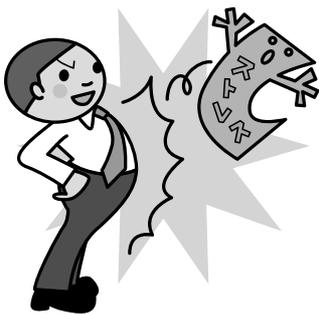
一人で悩まず、早めの対処がこころの健康状態の悪化

を防ぎ、自殺という最悪の状態も予防することにつながっていきます。

ストレス・こころの疲労を解消するために

コミュニケーションを大切にしよう

こころの中にひっかかっていること、悩んでいることなどを家族や友人に聞いてもらうことにより、自分の考えがまとまり解決の糸口を見いだすきっかけになることがあります。



エネルギー(食べる、睡眠・休養をとる、遊ぶ)を補給しよう

職場や家庭の中で気を遣つかったり、自分のこころを常にコントロールをすることが多い場合は、こころのエネルギーが消耗し、思考や感情の働きがスムーズにいかず、適切な判断や行動ができにくくなります。エネルギー切れになる前に充電することが必要です。毎日

を健康で働くためには、仕事以外の時間に「栄養・食生活」、「睡眠・休養」で体力を回復させ、「遊び」でこころの疲労を取ることが必要です。遊びはゲームやスポーツ、友人との外出など自分にあつたものを取り入れていきましょう。それも出来ないような時は、自分のくつろげる部屋で過ごすこともいいでしょう。

アルコールや薬などに頼らないようにしましょう

こころが疲れているときは、アルコールの量を加減することが難しくなり、依存症につながっていく場合

も少なくありません。薬の利用も必要な場合もありますが、その背景や原因となつている状況の解決もあわせて行っていくことが必要です。つらいときはこころの相談や専門の病院を受診するなどの対応をしていきましょう。

早めの相談、受診をしよう

糖尿病や高血圧などの生活習慣病のように、こころの病気も早めに治療する事が回復のポイントです。本人が気づかずにいる場合もありますので、周囲の人(家族・職場の同僚など)も単にやる気がない、なまけていると判断せず、本人の状態や思いなども受け止めながら早めに受診・治療を勧めていきましょう。

*相談機関

保健福祉課保健指導係
☎ 52 2144

富良野保健所

☎ 23 3161

道立精神保健福祉センター

☎ 011 864 7171