

■発行

登別市 保健福祉部健康推進グループ
〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
登別市総合福祉センター“しんた21”
TEL 85-0100・FAX 85-0111
Email : shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

こころの健康に注意しましょう!

秋から冬へと季節も移り、外が暗くなる時間もめっきり早くなりました。寒くなり、日照時間が短くなるこの時期は鬱々とした気持ちに傾きやすいことが、ある研究データでも明らかになっています。

ストレスに上手に対処していくことが、こころの健康を保つためにとても大切です!

うつ病を予防するには、ストレスをため込まず上手に発散して、適切な心身の休養を取ることが必要です。現代社会を生きていく上で、ストレスはなくなるものと考えて、そのストレス原因への対処法を身につけましょう。

自分にあったストレス対処法は？

趣味や運動、入浴、おしゃべりなどリラックス法を確立する



コミュニケーションの取り方を工夫する



ものの見方や考え方を考える



睡眠時間を確保する



知っておきたいうつ病の兆候

自分自身や身近な人にうつ病ではないかと感じる状況はありませんか？

次のような状況が続くときは、うつ病の可能性が考えられるので早めの対応が大切になります。

- 今まで楽しめたことが楽しめない
- わけもなく疲れた感じがして元気がでない
- これまで楽にできたことが、おっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- なかなか寝付けない、夜中に目が覚めてその後眠れない

大切な『いのち』を守るために…。

うつ病は特別な病気ではなく、だれもが罹る可能性があります。うつ病は、早めに適切な治療をすれば回復するケースが多いのですが、治療やケアを受けずに放置すると症状が長引き、悪循環に陥ることも起こってきます。

ある調査によると、自殺をした人の8割が何らかの精神疾患を抱えており、中でもうつ病の人の割合が高かったとの報告があります。平成26年、日本では年間約2万4千人の人が自殺で亡くなっており、これは先進国の中で非常に高い数値です。年代別にみると50歳代の男性の自殺率が高くなっていますが、最近では20代や30代の若い世代の自殺も増えており、登別市でも同様の傾向があります。

ストレスに上手に対処して、心身ともに健康な状態を保つことは、うつ病の予防のみならず、自殺を予防する上でもとても重要です。

心の健康を支援する主な相談窓口はこちら

- こころの健康相談統一ダイヤル (内閣府: 平日9:00~21:00) ☎0570-064556
- 北海道いのちの電話 (24時間対応) ☎011-231-4343
- 室蘭保健所保健推進課健康支援係 (平日9:00~17:00) ☎0143-24-9846
- 登別市保健福祉部健康推進グループ (平日9:00~17:30) ☎0143-85-0100

