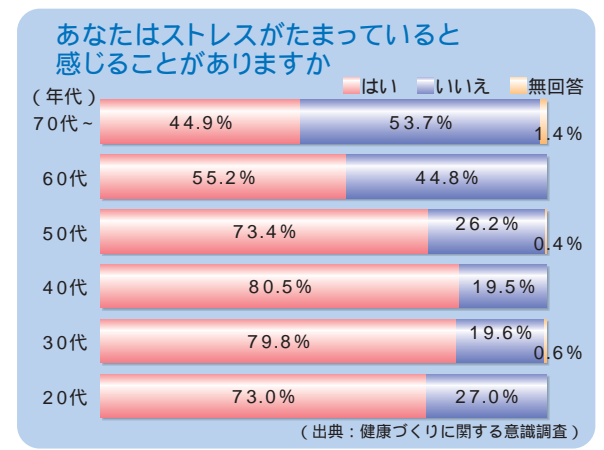


健康やまぐち21  
休養・こころの健康  
編

楽しみや生きがいのある  
『積極的休養』を心がけましょう

このコーナーでは、「健康やまぐち21計画」を進める11の分野の健康づくりについて、一つずつご紹介しています。

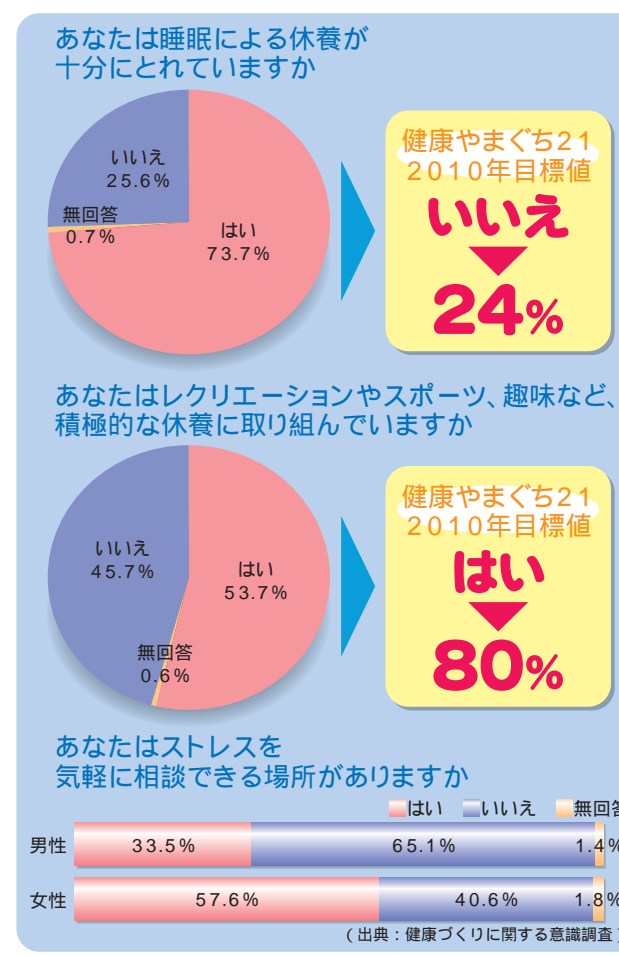
健康づくりのためには、身体的な健康と心の健康の両面からの総合的なアプローチが必要であり、バランスのとれた食生活や適度の運動に加えて、心身の疲労やストレスと関連の深い「休養」をとることが、心の健康を保つための大切な要素です。



現代はストレスの多い社会とされています。健康づくりに関する意識調査（平成16年・県健康づくりセンター）によると、全体の約67%の人が「ストレスがたまっていると感じることがある」と答えており、特に30代と40代ではその割合が約80%と高くなっています。

生きていく上で適度のストレスは必要と考えられています。しかし、ストレスの度合いは個人差があり、過度のストレスが続くと、心や体の健康に悪い影響を及ぼすこととなります。ストレス対策としては、睡眠、運動、食生活といった生活習慣の改善や休養を心がけ、個人のスト

レスに対処する能力を高める必要があります。休養をとる方法としては、「睡眠のような身体活動を伴わない」「消極的休養」だけでなく、「レクリエーションやスポーツ、趣味など、楽しみや生きがいのある『積極的休養』を実践することも重要です。



また、個人が受けるストレスの影響は、配偶者や家族、友人、職場や地域社会などのサポートによって緩和されます。そのため、ストレスの少ない社会を目指す、社会全体での取り組みとともに、職場や地域社会などにおける相談体制を整備することも必要です。

ひとりで抱え込まないで ~こころのカゼ「うつ病」~

うつ病は心の病気の代表的なもので、「こころのカゼ」と例えられるくらい、誰でもかかりうる病気で、生活上の大きな変化（就職、結婚、出産など）や生活上のストレスが発症のきっかけとなることが少なくありません。

過去にうつ病にかかったことのある人は15人に1人、過去1年間には50人に1人がうつ病にかかっていると推定されます。しかし、多くの方は精神科を受診せず、適切な治療を受けていないのが実態です。うつ病はきちんと治療することで回復できる病気ですので、本人をはじめ家族や知人が早く気づき専門医による適切な診断、治療が必要です。

うつ病を疑うサイン

自分が気づく変化

- ・ 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ・ 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ・ 疲れやすく、元気がない(だるい)
- ・ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
- ・ 寝付きが悪く、朝早く目が覚める
- ・ 食欲がない
- ・ 人に会いたくない
- ・ 夕方より朝の方が気分、体調が悪い
- ・ 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- ・ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ・ 自分を責め、自分は価値がないと感じる

周囲が気づく変化

- ・ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・ 体調不良の訴えが多くなる
- ・ 仕事や家事の能力が低下し、ミスが増える
- ・ 周囲との交流を避けるようになる
- ・ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- ・ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・ 飲酒量が増える



身近な人の「うつ」に気づいた方や、自分の心に不安がある方は、お近くの精神科・神経科などの病院や診療所に相談するか、以下のような相談窓口にご相談ください。

相談窓口

**心の健康電話相談**(山口県精神保健福祉センター) 0836-58-5570  
心の悩みに関する電話相談に、臨床心理士、保健師、ソーシャルワーカーなどの専門家が対応します。月～金曜日(祝祭日を除く)午前9時から11時30分、午後1時から4時まで

**こころの救急電話相談**(山口県精神科救急情報センター) 0836-58-4455  
うつ・ひきこもり・アルコール問題・神経症・パニック・不安...など、24時間いつでも精神科医療専門スタッフが適切な助言をします。

その他、各地域産業保健センター、各健康福祉センター(支所)及び下関保健所においても、心の相談に応じています。

やまぐちハートフェスティバル2005

県民一人ひとりのライフステージに応じた精神的な問題について、広く県民の皆様に正しい知識をもっていただくため、若者の引きこもりに視点をあてた講演や体験発表などを行います。皆さんの御来場をお待ちしています。

日時 / 平成17年10月10日(月・祝) 13:00 ~ 16:00  
会場 / 宇部市文化会館(宇部市朝日町8-1)  
主催 / やまぐちハートフェスティバル実行委員会  
内容 / 地域精神保健福祉功労者表彰  
アトラクション(宇部太鼓、翔龍太鼓による演奏)  
講演(情報センターISIS代表 山田孝明先生)  
当事者発表、パネル展示 など  
お問い合わせ先 / 事務局：山口県庁健康増進課内 山口県精神保健福祉協会 TEL 083-933-2944