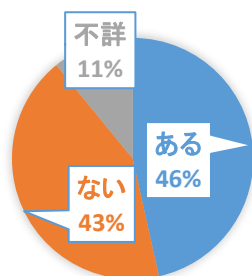


春に多い“うつ病”～心のバランスを整えよう～

春は就職や人事異動、引越し等、生活環境の変化に加え、気温の寒暖差も大きい季節です。新しい環境への変化に順応するために、体と心にストレスがかかったり、寒暖差の影響で自律神経も乱れがちです。このように、気づかぬうちにストレスを受けることで、心身の不調を感じたり、うつ病を発症する方が多いようです。春を心地良く過ごせるように、心のバランスを整えるポイントをお伝えします。

ストレスによる不調のサイン

悩みやストレスの有無別構成割合



自分のストレスサインを知り、見逃さないことが大切です

心のサイン

- 気分が沈む、憂鬱な気持ちが続く
- 眠れない(なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚める)
- 怒りっぽくなる
- 理由もなく不安になる
- 気持ちが落ち着かない
- イライラする



体のサイン

- 腹痛が続く
- 下痢、便秘が続く
- 動悸がする
- 疲れが取れない
- 食欲がない、何を食べても美味しく感じない



引用:厚生労働省 平成22年度国民生活基礎調査

「休養」はできていますか？

ストレスによる不調のサインが現れた時には「休養」をとることが重要です。「休養」には肉体を休める「消極的休養」と、有意義な時間を過ごす「積極的休養」の2種類があります。

「**休む**」＝ 仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復して、元の活力ある状態に戻すこと

「**養う**」＝ 明日に向かっての鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めること

消極的休養

・睡眠やごろ寝、入浴等を行うことで疲れが癒される

積極的休養

- ・1日の中にリラックスしたり、自分を見つめる時間を作る
- ・趣味やスポーツ、ボランティア活動等で休日を積極的に過ごす
- ・長い休暇で家族の関係や心身を調整し、将来への準備をする

まずは心身の疲労を回復したうえで、積極的休養を意識する等、2つの「休養」を上手に利用することが大切です



引用:厚生労働省ホームページ 休養・こころの健康

心のバランスを整えるポイント

生活リズムを整えましょう



起床時間、就寝時間、食事時間はなるべく同じ時間にしましょう。特に朝食は、自律神経を整える効果があるため、欠かさず食べるようにしましょう。

睡眠は十分にとりましょう



睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にさせ、さらに適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。

人とのつながりを大切にしましょう



人や地域とのつながりは、心の健康の維持や増進に大きく関わり、「相談し合える人がいる」人ほど、自身の健康状態を良いと感じる傾向にあります。

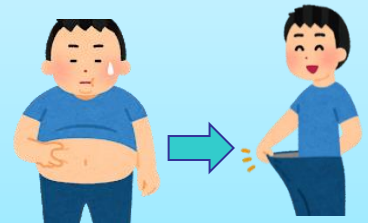
健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！
従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。

日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてください。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。
自己負担が発生する場合があります。



健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、

健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。

しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれると助かる。従業員は財産！その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）



健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会になると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215