



# 保健師だより



## こころもからだも健康に

こころの健康づくりには、一人ひとりが自分自身のこころの健康に関心を持ち、こころの自己管理が上手にできるよう、ストレスへの対処能力を高めることが大切です。また、ストレスがうつ病や自殺につながる場合があることを知り、お互いに支えあう気持ちを持ちましょう。

人間はもともと、こころの健康を保つためにストレスに対応する解決法を持ち合わせています。ストレスを抜く、ストレスを跳ね返す力、ストレスを逃がす力です。しかし、自分でどうにもできなくなった場合、ストレスが身体のあちこちに反応し病気を引き起こすこともあります。

「こんなはずではなかったのに...」。いつの間にか抱えてしまった精神的な不調がきっかけとなり、仕事を休みがちになったり退職せざるを得ない人が全国的に増えていますが、内閣府の調査では、過半数の人が日ごろストレスを感じています。「収入や家計に関すること」「仕事や勉強」「職場や学校における人間関係」などが日本人の多くが抱えるストレスの原因です。

青森県の平成25年の自殺による死亡者は311人でしたが、原因・動機としては「健康問題（うつ病や身体の病気などの影響によるもの）」が45%を占めており、次に「経済・生活問題」21%、「家庭問題」17%と続きます。

自分でも気づかないうちにこころの健康が損なわれていることもあります。周りの人の気づきも大切ですが、自分自身で定期的にこころの健康をチェックしてみましょう。

### こころの健康度チェック

① 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
② これまで楽しんでやれていたことが、今は楽しめなくなった	はい	いいえ
③ 以前は楽にできたことが、今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
④ 自分は役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
⑤ わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
⑥ 死について何度も考えることがある	はい	いいえ
⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい	いいえ
⑧ 最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある	はい	いいえ

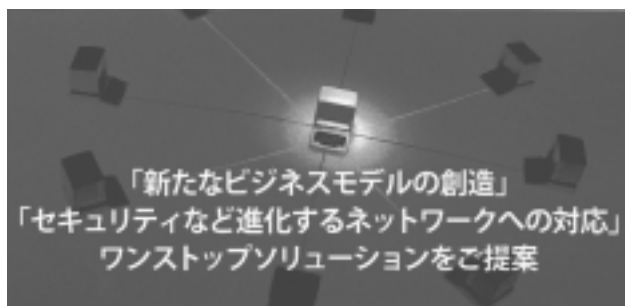


「はい」が、①～⑤の項目で2つ以上、⑥～⑦の項目で1つ以上、⑧に該当した場合は専門医に相談してみましょう。

## 3月1日～3月8日は女性の健康週間です

厚生労働省は、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、3月1日～8日を「女性の健康週間」に定めています。この機会に自身の健康について考えてみませんか。女性のからだはホルモンのバランスにより大きく変動します。この変動が、こころとからだにさまざまな影響と変化を生じさせますが、どの年代にも言えることは、まずは自分のからだを知ること、そして、いつもと違うと感じた時は早めに専門医を受診することです。

ライフステージ	主な健康課題
思春期	月経異常・摂食障害
性成熟期	乳がん・子宮頸がん うつ・不妊症
更年期	更年期障害・子宮体がん 生活習慣病
老年期	骨粗鬆症・尿もれ 生活習慣病



FUJITSU パートナー

## 扶桑電通株式会社

■青森営業所 青森市長島二丁目13番1号  
TEL 017-775-2031(代) FAX 017-774-4720

■八戸営業所 八戸市三日町2(青銀明治安田生命ビル)  
TEL 0178-44-1855 FAX 0178-44-8494

《ホームページアドレス》  
<http://www.fusodentsu.co.jp>