

「こころ」の健康習慣 …不安や悩みへの処方箋



9月10日～9月16日は『自殺予防週間』です

変化の多いこの時代を元気に乗り切っていくには、心身のコマメなケアが欠かせません。

精神的な強さ・弱さにかかわらず、長期にわたってストレスにさらされたり、悩みや不安が蓄積または急激に増加したりすると、どんな人でもこころのバランスは崩れやすくなります。特に、この「コロナ禍」においては、誰もが不安になり、心のバランスを崩しやすくなってしまいます。思いがけず、「こころの病気」を発症することもあり、うつ病などは自殺を招く要因となるため、注意が必要です。心の健康を保つために「休養」・「リフレッシュ」・「コミュニケーション」・・・まずはここから実践していきましょう。

こころの健康 きほんの「き」

- **きっちり休み、エネルギーチャージ**
作業の合間に休憩を 疲れを長引かせないために休日を 質の良い睡眠を
- **きぶんすっきりリフレッシュ**
適度な運動 おいしい食事 好きな香り 自然と触れ合う 趣味の時間 など
※アルコールはNG・・・依存につながります
- **きちんと話そう、伝えよう**
「おはよう」「ありがとう」「ごちそうさま」「ごめんね」など声掛けを
相手の伝えたいことを「耳」「目」「心」を使って聴こう
深読みしすぎない 感情的なやりとりになりそうな時にはその場を離れよう

身近な人の「いつもと違う」にきづいたら

まずは体調などについて声をかけ、心配していることを伝えましょう。
心が疲れている時は、安心できる場所でしっかり休む事が最優先。
そっと寄り添い、見守る姿勢で接してみてください。

知っておきたい相談・受診先

- **こころの病気の受診先**
精神科・心療内科
- **役場の相談窓口**
保健福祉課健康推進係 TEL 0152-62-4480
- **電話やネット等での相談**
「こころの健康相談統一ダイヤル(厚生労働省)」 TEL 0570-064-556
「こしみず健康ダイヤル」 TEL 0120-417-543 (24時間年中無休)
「いのちの電話(日本のいのちの電話連盟)」
TEL 0120-783-556 (7日ダイヤル無料)
TEL 0570-783-556 (全日10:00~22:00)
「よりそいホットライン(社会的包摂サポートセンター)」
TEL 0120-279-338 (7日ダイヤル無料)

☆10月17日(月)にふれあいセンターで移動精神保健相談の開催を予定しています。

網走向陽ヶ丘病院の医師が相談対応します。

申込締切:10月3日(月)

申込先:役場保健福祉課健康推進係 (TEL 0152-62-4480)

見直そう! 薬の種類と飲み方



年齢とともに抱える病気が増え、処方される薬の種類も多くなると、健康に悪影響を及ぼす心配があります。そこで、薬の副作用や服用の際の注意点を知り、ご自身の服薬状況を見直しましょう。

ふらつき・転倒、※1せん妄、※2抑うつ、 食欲低下、物忘れ、便秘など

こんな症状
ありませんか?

上記の症状は、高齢者に多く見られる症状で、薬の副作用が原因の場合があります。高齢者の方は、処方された薬が6剤以上になると、副作用のリスクが高まると言われています。長期間薬を服用していて、当てはまる症状がある場合はかかりつけ医に相談しましょう。

- ※1せん妄 意識が混乱し、状況が理解できず妄想が現れること。
- ※2抑うつ いつの間にか元気がなくなり、活動が低下すること。



お薬手帳の活用を!

正しく
薬と付き合う
ために・・・

使っている薬は市販薬やサプリメントも含めて1冊のお薬手帳にまとめましょう。ご自身が使っている薬がわかりやすくなります。また、ご自身の体のために処方された薬がなぜ必要なのか?どんな作用があるのか?を把握するようにしましょう。わからないことや不安なことはそのままにせず相談しましょう。

自己判断で服用をやめたりするのは絶対に避けてください。



誰に相談したら いいですか?



「かかりつけ医」、「かかりつけ薬剤師」をもつことによって、その人に合わせた適切な医療が受けられ、医療費の節約にもつながります。複数の医療機関にかかるのではなく、ご自身の体に詳しい「かかりつけ医」に診てもらい、「かかりつけ薬剤師」に薬の相談をするようにしましょう。

お問い合わせ先

役場町民生活課町民係

☎(62) 4472