

ココロ、元気ですか？

～心の健康を保つために～

ストレス社会といわれる今、私たちは家庭、学校、職場、地域において、さまざまなストレスを受けて生活しています。多くの場合は休養により改善しますが、ストレスが増大したり慢性的に持続すると、時にうつ病や心身症、神経症などの心の病を引き起こすことがあります。

心の健康づくり

心の健康を保つには、ストレスに気付き、早めに解消することが大切です。

具体的な方法として、

休養(横になって身体を休める、ゴロゴロする)

食事(バランスのよい食事をきちんととる)

運動(ストレッチ、ウォーキングなど)

睡眠(ぐっすり眠ること)

入浴(ぬるま湯の入浴、半身浴、入浴剤の利用など)

があります。

ストレスと病気

気分の落ち込みがなかなか治らない時、どうにもならないと感じ生活に支障が出てきたら思い切って専門医を受診してみましょう。

心の病の主な診療科には、精神科・神経科・心療内科があります。病院のほか、診療所(クリニック)も増えています。利便性も良く、17時以降の診療時間を設定したりと、会社勤めをしている人も利用がしやすくなっていますので、一度確認してから受診しましょう。



本人の意思や努力に関係なく、誰もが心の病にかかる可能性があります。“ココロの元気”を見失わないよう、心に注意してあげましょう。

担当：川越市保健所保健予防課精神保健担当

電話：049 - 227 - 5102