

こんにちは!

村立東海病院



体の健康だけでなく、心の健康も大切に!

うらかな心浮き立つ季節を目前に、皆さんはいかがお過ごしですか。新年度に向けて慌ただしく過ごされている方も多いかと思います。今回は、そんな日常を過ごす上で大切な「心の健康」についてご紹介します。普段から体の健康に気を使っている方も、この機会に考えてみませんか。

「心の病気」は珍しいものではなく、どなたでも起こり得ることで

皆さんは、「心の病気」についてどんな印象がありますか。人によっては、自分とはあまり関係のないものだと思うかもしれません。それでは、「つらいことがあるとついお酒やたばこ、高価な買い物などでストレスを発散してしまう…」 「最近全然眠れない…」といった例ではどうでしょう。心当たりのある方が増えるのではないのでしょうか。近年、そのような症状で病院を受診する患者さんは増えており、心の病気が重複することも珍しくありません。初めはささいな不調でも、やがて日常生活に大きな支障を来す場合もあります。心の病気を予防するためには、よくある気持ちの落ち込みを見逃さないことが大切です。

小さな心の変化を見逃さないで!!!



季節の変わり目や環境の変化には、要注意!

3月は1年の中で最も自死する方が多い傾向にあります。これにはいくつか要因があり、医学的には、季節の変わり目で日照時間が伸びるため自律神経のバランスが乱れてメンタルに不調を来すといわれています。また、冬から春になると世間が明るくなったと感じ、周囲と自身とのギャップに耐えられなくなることも一因かもしれません。その後も、慌ただしい環境変化の影響から5月初めの長期休暇に入った途端に緊張の糸が切れてしまう、いわゆる「五月病」が待ち受けています。これらのことから、春先は心の健康にとって注意すべき時季といえます。

心と体の健康を保つために…

ストレスと上手に付き合うためには、心と体の健康を保つことが大切です。下記を参考に、普段の生活を見直してみましょう。

【心と体の健康を保つためのポイント】

▽適度な運動 ▽栄養バランスが取れた食事
▽十分な休養 ▽質の高い睡眠 等

※睡眠については「広報とうかい」(令和4年3月25日号)(右の二次元コードからアクセス可)で紹介していますので、ぜひご覧ください。



◇◇◇◇◇◇ 一人で悩まず、お気軽にご相談ください! ◇◇◇◇◇◇

心の病気は、一度限界まで達してしまうと適切な治療を受けてもすぐには治らないことが多いのが特徴です。そのため、未然に防いだり早期から治療につなげたりすることが重要となります。初めから精神科や心療内科を受診する方は決して多くありません。心の不調はどなたでも起こり得るからこそ、まずはかかりつけ医へお気軽にご相談ください。

村立東海病院 内科医師 石川如文

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、地域福祉課地域医療推進担当(☎282-1711 内線1138)