

大切な命を守るために



誰も自殺に追い込まれることのない
ともに支え合う社会の実現



日本における自殺者は以前に比べると減少傾向にありますが、未だ年間2万人以上の方が自ら尊い命を絶たれているという厳しい現実があります。自殺は、その多くが、様々な悩みが原因で心理的に追い詰められたことにより起きています。このことについて、防ぐことが可能な社会的な問題として認識し、市では平成31年3月に「誰も自殺に追い込まれることのない、ともに支え合う社会の実現」を基本理念とした、『東松山市自殺対策計画』を策定しました。

『東松山市自殺対策計画』では、こころの健康について市民のみなさまへ情報提供を行い、ご自身の生活を振り返っていただくきっかけにしていきたいと考えています。

最近、こんなことはありませんか？

- いつも疲れていると感じる
- 集中力や判断力が低下している
- 体がだるく、すぐに横になりたがる
- 人づきあいがおっくうになる
- 口数が少なくなった
- 食欲がない、急激にやせた
- 飲酒量が増えた
- 自分は価値のない人間だと感じる
- 仕事の効率が上がらない、ミスが増えた
- 遅刻や欠勤が増えた
- 布団に入ってもなかなか寝つけない
- 十分に眠っていないのに、早朝に目が覚めてしまう
- 何事にも興味がわかず、楽しいと感じられない



早目に気づこう ストレスの影響

無意識のなかでも、こころと身体はストレスを感じ取っています。そして「もう疲れた」というサインを送ってきますが、どんな形で現れるかは、人それぞれです。主には【身体の変調】【行動の変化】が現れます。それぞれの特徴を知り、変化に気づけるようにしましょう。

身体の変調



ストレスはまず、身体の不調となって表れます。

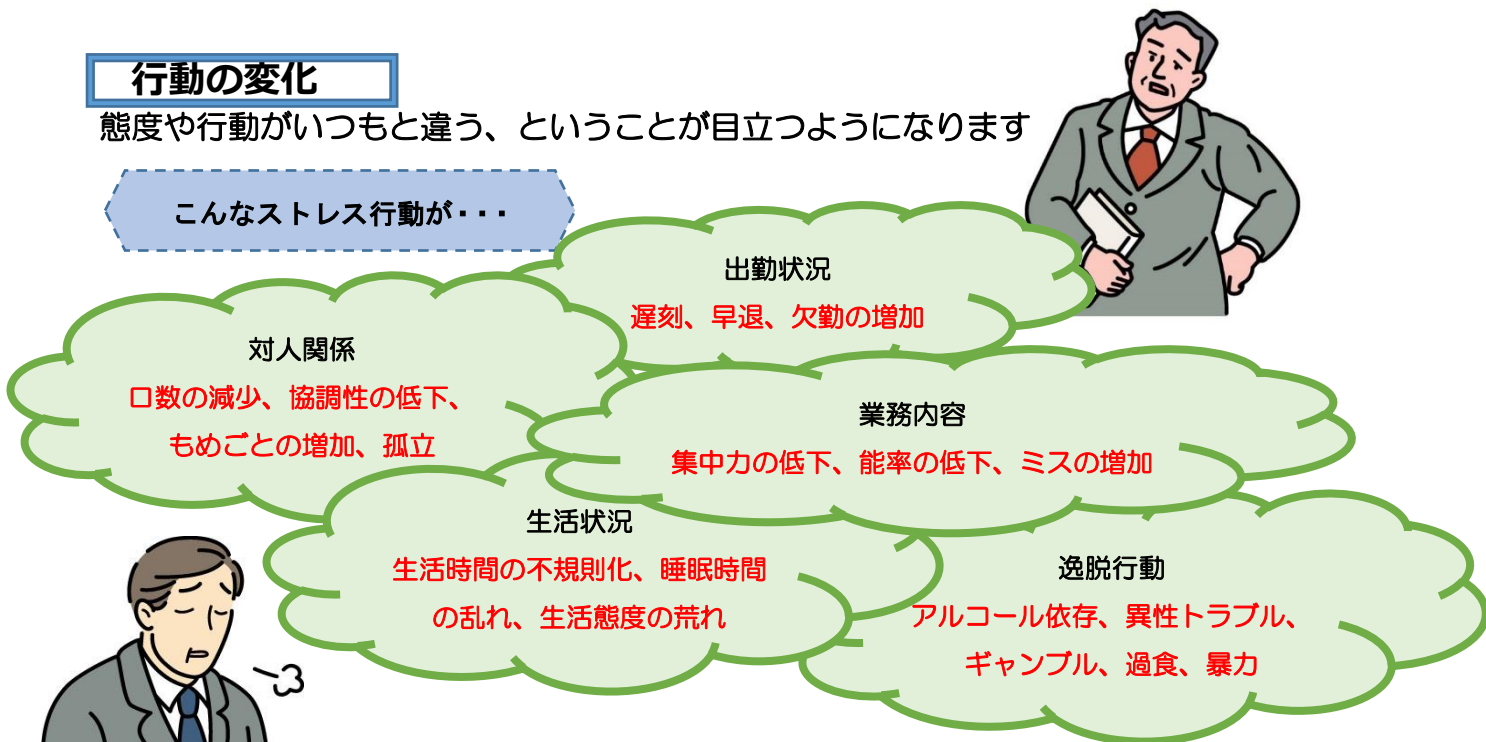
病気が隠れている場合もあるので、まずは関連する診療科を受診することが大切ですが、検査をしてもはっきりした原因が見つからない場合もあります。

ストレスによる体調不良は、こころの疲労を表すメッセージです。

行動の変化

態度や行動がいつもと違う、ということが目立つようになります

こんなストレス行動が・・・



ストレスの影響で案外わかりやすいのが、行動面の変化です。身体の変化は本人が打ち明けて気づくことも多いものですが、行動面の変化は家族や同僚が目にするすることができます。本人が気づいていなくても、周囲の人が早目に気づいて、深刻になる前にこころのケアを促しましょう。

リラックスタイムで上手にストレス解消を

仕事や家事に追われてのんびりする時間がない、イライラすることが続いて楽しい気分になれないなど、緊張した毎日が続きリラックスする時間がとれないとストレスがたまります。私たちの心身の機能を調節する自律神経は、身体を活発に動かすときに優位に立つ『交感神経』と、休息時や睡眠時に優位に立つ『副交感神経』からなり、両者が互いにバランスを取り合っています。しかし、強いストレスを抱えている時には『交感神経』の働きが過剰になり、バランスが保てなくなってしまうのです。

自分に合った方法でストレスを解消しましょう

入浴

入浴は手軽にできて効果の高いリラックス法です。昼間に緊張が強すぎたりストレスがたまっていると夜になっても身体が休息モードに切り替わりません。この時にリラックス状態に導くのがぬるめのお風呂です。ぬるめの湯にゆっくりつかったり、好みの入浴剤やエッセンシャルオイルの香りに癒されます。

ストレッチ マッサージ

強いストレスを感じている時、身体は緊張状態でこわばっています。ストレッチやマッサージには、こり固まった身体をほぐし、副交感神経の働きを高める効果があります。また、腹式呼吸法は誰でも気軽に行えます。この呼吸法は腹筋と横隔膜のリズム運動を促して脳内物質のセロトニンの分泌に働きかけます。セロトニンはストレスを和らげてこころを穏やかにしてくれる物質です。



腹式呼吸のやりかた

- ①鼻からゆっくり息を吸い込みます。このときお腹に空気をためていくイメージでお腹をふくらませます。
 - ②口からゆっくり息を吐き出します。お腹をへこませながら、身体の中の悪いものをすべて出し切るように時間をかけて行います。
- ①②をくりかえします。

適度な運動

だるさや疲れやすさは、運動不足からくることもあります。適度な運動はストレスに対する抵抗力を高め、身体のリズムを整え、心身をリフレッシュさせてくれます。誰でもすぐに始めやすい運動として、ウォーキングはどうでしょう。外の新鮮な空気を吸いながら、目や耳で季節の移り変わりを感じることで、ストレスになる考えやイライラから解放される効果があります。



ストレスとこころの病気について

心身の異変は、『ストレスがたまっているよ』という、疲れたところからの警告です。早い段階で異常に気づき、早目に対応し、適切な治療を受ければ、軽症のうちに回復することができます。しかし、異変に気づかなかつたり、後回しにしていると、うつ病などのこころの病気を発症することになります。

うつ病 こころの病気の中でも、特に多いのが、うつ病です。

うつ病とは、うつ状態（理由もなく気分が沈んだり、意欲がわかなくなったりする）や、強い不安感・絶望感・罪悪感などを伴うこころの病気です。自殺願望が強くなることもあります。

うつ病は早期に発見し治療を開始すれば治る病気です。心配な症状があれば迷わず専門の医療機関を受診しましょう。また、本人が異変に気づくことが難しいこともありますので周囲の人が受診をすすめることも必要です。

うつ状態を伴うこころの病気

誰にもときには落ち込んだり、憂うつな気分になることはあるはずですが、憂うつ感、意欲低下、食欲不振などの症状を伴う状態を、うつ状態といいます。一時的なうつ状態は、健康な人にも起こりうるものです。しかし、その程度が強く、長期にわたる場合には、病気を疑う必要があります。うつ病以外にも、うつ状態を伴うこころの病気として、次のようなものがあります。

○心身症

ストレスやこころの不調がもとで、身体に異変や症状の悪化が生じる状態。高血圧症、狭心症、心筋梗塞、潰瘍性大腸炎、摂食障害、気管支喘息などの疾患となって現れる。

○心気症

身体の異変を感じ、『深刻な病気ではないか』と思い込んでしまう。いくつもの病院で診察や検査を受けるが異常がなく、心配が続いてしまう。

○パニック障害

動悸や呼吸困難、めまい、吐き気などの激しい発作を突然起こす。発作は繰り返すことが多いが、身体に大きな病気などの異常は認められない。

こころの病気が疑われる場合、精神科などを受診する必要があります。しかし、医療機関の受診には抵抗を感じる人もいらっしゃるかもしれません。まずは以下の窓口にご相談ください。

こころの健康に関する相談窓口

- 東松山市健康推進課（保健センター） ☎0493-24-3921
8:30~17:15
- 東松山保健所 ☎0493-22-0280
8:30~17:15
- 埼玉県立精神保健福祉センター ☎048-723-1447
9:00~17:00