

は〜い

# 保健センターです。

☎45・3191

●モバイルサイト用ページ  
http://www.ikedanet.jp/k/hk  
●保健センターホームページ  
http://www.town.ikedajifu.jp/hoken/



## ストレスとの付き合い方〜3月は自殺対策強化月間です〜

日本の自殺者数は、年間約2万人・・・年々、緩やかに減少してきていますが、先進国の中では依然として高い水準が続いています。池田町では、平成21年から30年の間に合計49人の方が自殺により亡くなっています。

自殺の多くは健康上の問題のみならず、過労や失業などの仕事上の悩み、育児・介護疲れ、金銭の問題、いじめ、孤立などのさまざまな要因があることが知られています。

特に3月から4月にかけては、進学や就職、転勤などで環境が大きく変わり、ストレスを抱えやすい時期です。過剰にストレスを抱え続けると、心身の調子を崩し、自殺のリスクが高まることが考えられるため、ストレスをため込まずに、うまく付き合うことが大切です。

### ●「ストレスサイン」は出ていませんか？

ストレスサインを放っておくと、「こころ」と「からだ」に不調をきたしてしまいます。次のような症状が続く場合には、医療機関（精神科・心療内科など）に早めに相談することをお勧めします。

#### ストレスサイン

##### <こころの面>

- 悲しみ、憂鬱感がある
- 不安感やイライラ感、緊張感が続く
- 無力感、やる気が出ない

##### <身体の面>

- 食欲がなくなる、痩せてきた
- 寝付きが悪く、朝早く目覚める
- 動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく

##### <行動の面>

- 消極的になる、周囲との交流を避ける
- 飲酒、喫煙量がふえる
- 身だしなみが整わない、落ち着きがない

### ●もし、周囲の人に「ストレスサイン」が出ていたら・・・

#### <気づき>

「ストレスサイン」に記載したような、いつもと違う変化に気がいたら「つらそうだけど、どうしたの？」と声をかけてみましょう。悩んでいる人は誰にも相談できず孤立している場合があるので、周囲の人の気づきが重要です。



#### <傾聴する>

本人の気持ちを尊重し、悩みにじっくり耳を傾けてください。助言や否定などは必要なく、相手のつらい気持ちを受け止めるだけで十分です。

#### <つなぐ>

早めに専門の相談窓口や医療機関（精神科・心療内科など）へ相談するよう勧めましょう。

#### <見守る>

相談窓口を紹介した後も「いつでも相談してね」という態度で接し、温かい見守りが必要です。

### ●ストレスと上手に付き合うための「こころ」と「からだ」づくり

#### ○生活習慣を整える

朝食抜きや夜更かしは、自律神経を乱し、心身の不調の原因になります。食事は1日3食バランスよく食べることを心がけましょう。また、朝起きた時に太陽の光を浴びると、体内のリズムが整いやすく、寝付きがよくなります。夜はスマートフォンやパソコンなどを長時間みていると、寝付きが悪くだけでなく、眼力が浅くなるため注意が必要です。



適度な運動は、心身をリラックスさせます。軽いストレッチなどは手軽に始めることができ、効果的です。

#### ○趣味をもつ

何かに熱中したり、楽しみを感じている時はストレスを感じにくくなります。旅行、読書、スポーツなど、自分なりの気分転換法を持ちましょう。

#### ○誰かと話す

信頼できる人に話を聞いてもらうだけでも、自分の気持ち整理できて、気分が楽になったり、思いもよらない解決法が見つかったりすることもあります。もし、身近に相談できる人がいない場合は専門の相談窓口を利用しましょう。

#### ●主な相談窓口

相談窓口名称	電話番号	受付時間	その他
こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556 (有料)	相談対応日・時間は都道府県によって異なります	電話をかけた所在地の実施している「こころの健康相談電話」につながります
よりそいホットライン	0120-279-338 (無料)	24時間対応	一般的な生活上の悩みに対する総合的な電話窓口です
SNS相談事業		事業によって異なる	「厚生労働省 SNS相談」で検索LINEやチャットで悩みが相談できます
支援情報検索サイト		事業によって異なる	「支援情報検索サイト」で検索電話、メール、SNSなど様々な方法の相談窓口の紹介
西濃保健所 こころの健康相談	0584-73-1111(代) 内線274	毎月第2木曜日(祝祭日を除く) 午前10時～、10時30分～、11時～	精神科医師による相談です。会場は西濃保健所です。事前にお電話で予約が必要です。
保健センター 健康相談	45-3191	毎週水曜日 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	来所・電話などで保健師によるこころの相談を行っています。左記以外の曜日・時間帯をご希望の方は事前にご連絡ください。

## 食生活を考えよう



### ●チキンのマーマレード煮

食生活改善協議会



#### <材料> 4人分

- 鶏もも肉 320g
- マーマレード 100g
- しょうゆ 大さじ2
- ※バターライス
- 米 1カップ半
- バター 大さじ1
- コーン(冷凍) 40g
- 水 360cc
- パセリ(みじん切り) 少々

#### 作り方

- ①フライパンに切り分けた鶏肉の皮を下にして並べ入れる。
- ②肉の上に塗るようにマーマレードを入れ、しょうゆも入れる。
- ③弱火でふたをして10分位加熱し、肉を裏返してさらに10分位煮込み、火を通す。
- ④バターライスを作る。米は洗い、水、コーン、バターを入れて炊く。
- ⑤皿に③のチキン、バターライスを盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。

一人分の栄養価 エネルギー 514kcal 食塩相当量 1.4g

一口メモ マーマレードを砂糖の代わりに使います。弱火でじっくり火を通すと、少し甘酸っぱい照り焼きチキンができます。バターライスを添えて、おもてなし料理にどうぞ。