

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/



コロナ疲れの「こころ」をケア～9月10日から16日は自殺予防週間です～

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響で、不安や疲れなどを感じていませんか？これまでとは違った「日常」が始まったことで、生活や仕事にさまざまなストレスや悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。

ストレス状態が長く続くと、次のような変化があらわれることがあります。

ストレス反応

【気持ちの変化】

- 不安や緊張が強い
- 怒りっぽくなる
- 涙もろくなる
- ああとき、ああしておけば良かったと自分を責める
- 投げやりになる
- 誰とも話す気にならない
- イライラする
- 気分の浮き沈みが激しい

【身体の変化】

- 疲れやすい
- 吐き気、腹痛
- 眠れない
- めまい、頭痛、肩こり
- 食欲不振、過食
- 悪夢、同じ夢を繰り返し見る

【考え方の変化】

- 考えがまとまらない
- 記憶力が低下する
- 同じことを繰り返し考える
- 皮肉、悲観的な考え方になる

このような状態は、人によっては数週間続くことがあります。強いまたは慢性的なストレスを受けた時に「多くの方に起こりうる、正常な反応」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、眠り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。

○気分転換をする

何かに熱中し、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。本を読む、音楽を聴く、近所を散歩するなど自分なりの気分転換法を見つけてみましょう。簡単にできる気分転換法として深呼吸があります。ゆっくりと深呼吸をすることで副交感神経が刺激されて全身がリラックスしやすく、ストレス解消に役立ちます。

○情報から離れてみる

不安を感じるニュースを長時間見たり、読んだり、聞いたりすることは気分の落ち込みにつながります。テレビ視聴やインターネット閲覧の時間を「朝の1時間」と決めるなどして、情報を取り入れすぎないように注意しましょう。

○大切な人とのコミュニケーションを保つ

感染予防のため身体的な距離をとることは必要ですが、コミュニケーションまで控えてしまうと孤独感が増す原因になります。電話などで不安や悩みを誰かに話したり、相談したりすることで気持ちが楽になることもあります。

【もし、大切な人に「ストレス反応」が出ていたら・・・】

- <気づく> 「ストレス反応」に気づいて、声をかけてください
- <傾聴する> 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けてください
- <つなぐ> 早めに専門家に相談するように勧めましょう
- <見守る> 温かく寄り添いながら、じっくりと見守ることが必要です

●相談窓口

【新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩み】

相談窓口名称	電話番号	受付時間	その他
新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談		月・火・木・金・日 午後5時～10時30分 (受付は午後10時まで) 水・・・午前11時～ 午後4時30分 (受付は午後4時まで)	チャット形式で相談できます
新型コロナウイルス感染症関連 心の電話相談	0120-556-338	午後6時～9時30分	
こころのほっとチャット		午後0時～4時 (受付は午後3時まで)	LINE, Twitter, Facebookで相談できます
岐阜県精神保健福祉センター	058-231-9724	平日 午前9時～午後0時 午後1時～午後5時	匿名で相談可能です 新型コロナウイルス感染症に限らない、一般的なこころの悩みに関する相談も可能です

※なお、新型コロナウイルス感染症に関する健康相談や、発熱などの症状がある場合の相談はP2ページをご覧ください。

【一般的な心の健康相談】

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 ところの健康相談	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時半～、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
池田町保健センター 健康相談	45-3191	毎週水曜日 午前9時～午前11時30分 午後1時～午後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 感染症対策のため事前連絡要

食生活を考えよう



●トマト缶で簡単具沢山ミネストローネ

食生活改善協議会



〈材料〉4人分

トマト缶	150g
水	300cc
玉ねぎ	1/6個
にんじん	1/3本
キャベツ	2枚
マッシュルーム	2個
ウインナー	2本
スープの素	1個
こしょう	適宜
パセリ	適宜

作り方

- ①すべての野菜とウインナーを大きめの粗みじん切りにする。
- ②鍋にトマト缶、水、①、スープの素を入れ、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ③こしょうで味を調え、皿に盛り、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 57kcal 食塩相当量 0.9g

一口メモ

トマト缶のような素材缶は、災害時のストック食材として大いに役立ちます。少し多めに買い求め、使ったら買い足すというローリングストックでいつ訪れるかわからない災害に備えましょう。