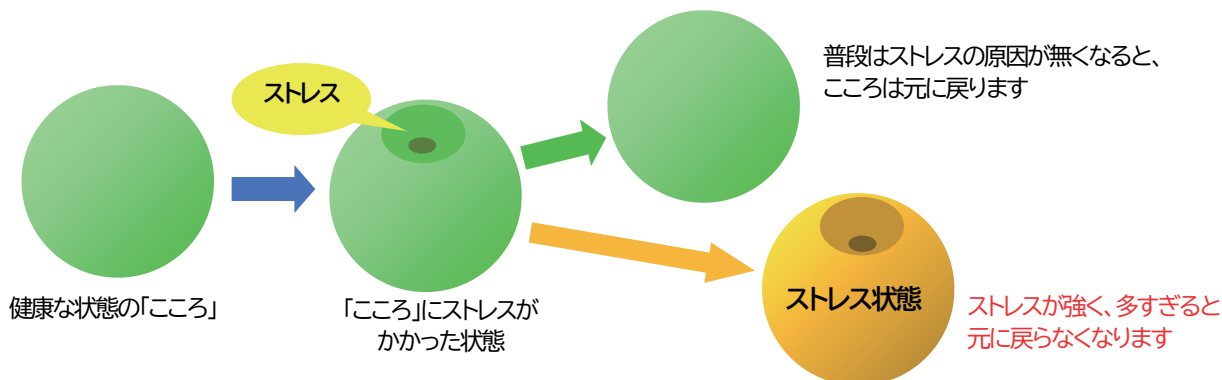


こころの健康について考えてみませんか

わたしたちの身体は、たえずストレスを受けています。ちょっとしたストレスであれば、はね返すことができ、それをバネにしてさらに能力を発揮することができます。例えば、目標や夢などは自分を奮い立たせ勇気づけてくれます。このような適度なストレスは、人生を豊かにするために役立っています。人間は成長していくなかで、さまざまな出来事を体験し、それを乗り越えることで成長していくことができます。これは生活のなかで意識されることなく当たり前行われています。しかし、ストレスが大き過ぎることや、小さなストレスが重なると、うまくはね返すことができずに行き詰まる場合があります。「悩みで行き詰まった状態」がストレス状態です。



* ストレスの原因になるもの

身体	人間関係	精神的なこと	社会的なこと	環境的なこと
睡眠不足・痛み・発熱 病気・けが・疲労など	家族・地域住民・友人 上司・同僚との関係など	緊張・不安・恐怖 失恋・身近な人の死など	育児・家事・介護 残業・過労・昇進など	騒音・気温の変化 空気汚染・振動など

* ライフサイクルからみた「こころの健康」

乳幼児期	心身の発達が急速に進む時期です。脳の发育は特にめざましく、養育態度や周囲の環境などが人格形成に大きな影響を及ぼす時期です。	
学童期	比較的安定した時期です。人間関係は家族から友だちや教師へと広がります。学校という集団場面での不適応などによって、不登校やチックなどが現われることがあります。家庭と学校の連携が大切です。	
思春期	一生の中で、身体的・心理的・社会的に最も変動があり、心理的に不安定になりやすい時期です。大人の世界の現実と直面して自己の同一性(アイデンティティ)を確立していきます。その過程での失敗や葛藤は、不登校やひきこもり、家庭内外の暴力、摂食障害など様々な適応障害として現れることがあります。また、この時期は統合失調症やうつ病、神経症などを発症しやすい時期です。	
成人期 壮年期	就職・結婚・出産・育児・家庭や社会に対する義務の遂行などが課題となります。充実した時期ですが、職場や家庭において無理を強いられ、心と体、経済的なストレスを受けやすい時期です。40代から徐々に現れる身体機能の衰えや、職場環境など社会での役割変化にともない、うつ状態・アルコール依存症・心身症などが増えていきます。この時期はうつ病の好発期になることも多く、それによる自殺の増加が問題になっています。	
老年期	身体面だけでなく精神面でも老化現象が起こります。理解力の低下や記憶力・思考力や新しいことへの適応性なども低下しやすくなります。高齢者の心理は不安・孤独・抑うつに傾くことで心理的危機に陥りやすく、認知症やうつ病、神経症などを発症することがあります。	

所沢市ホームページ
こころの健康について



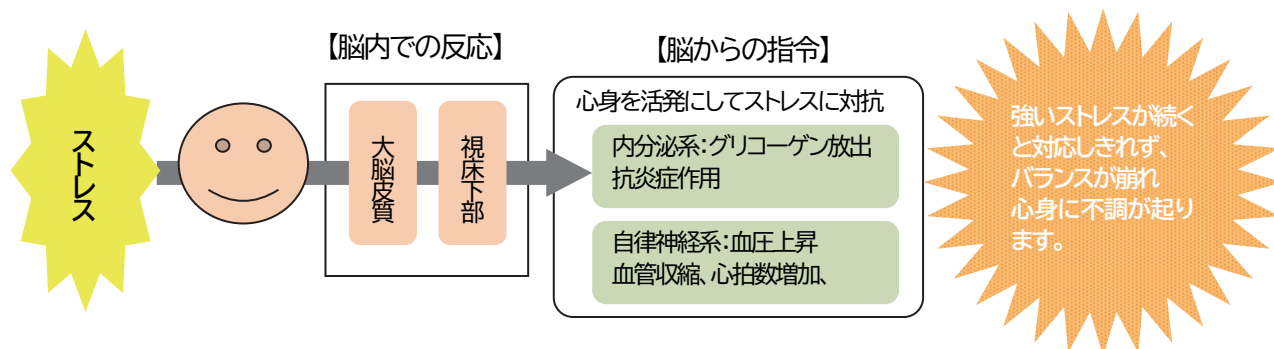
ストレスが原因で起こる症状

現代の私たちの生活は、職場、学校、家庭などあらゆる場面で様々なストレスを感じることが多くなっています。その蓄積されたストレスが原因となり、身体に様々な病気が現れたり、もともとあった身体の病気を悪化させたりする状態を「心身症」と言います。

心の問題が体の症状に影響するのは、心と体が密接な関係にあるからです。心身症の治療は身体面だけでなく、症状の原因である心の問題も治療の対象となります。

* 心身症のしくみ

脳はストレスに対して、心身の働きを活発にするホルモンを分泌し、血圧や心拍数の上昇など身体各部に作用させストレスに対抗しようとします。しかし強いストレスなどでは、そのバランスが乱れてしまい心身に様々な症状を引き起こします。



* 心身症として現れる身体症状

検査をしても異常が無く、また身体的治療をしても効果があらわれないときは、ストレスの影響が考えられます。このような場合は、心療内科、精神科などの専門医の診察が有効です。

- 【皮膚疾患】
アトピー性皮膚炎、慢性じんま疹
円形脱毛症、多汗症など
- 【循環器系疾患】
高血圧、狭心症
心筋梗塞、不整脈など
- 【消化器系疾患】
慢性胃炎、過敏性腸症候群
十二指腸潰瘍など
- 【整形外科領域の疾患】
腰痛症、慢性関節リウマチなど



- 【神経・筋肉系の疾患】
頭痛、痙攣性斜頸、めまい
神経痛、自律神経失調症など
- 【呼吸器疾患】
気管支喘息、過換気症候群など
- 【内分泌・代謝系の疾患】
糖尿病、甲状腺機能亢進症
肥満症など
- 【婦人科領域の疾患】
生理不順、更年期障害など

* 「こころの体温計」でストレスチェック

スマートフォンやパソコンなどを使い、簡単な操作で自分の心のストレス状況や落ち込み度を知ることができます。

忙しい時や疲れている時だけでなく、何でもない時にも、日頃からのストレスチェックで心の状態を把握することは、体調管理に役立ちます。自分の心の状態を知る「本人モード」や、家族の立場での「家族モード」「赤ちゃんママ(産後うつ)モード」や「アルコールチェックモード」等があります。



所沢市ホームページ
ストレスが原因で
起こる症状



こころの体温計



ストレスと睡眠 ～睡眠障害について～

当たり前に繰り返される「睡眠」、しかし、人が眠くなる仕組みや睡眠の目的については、知られていないことも多くあります。睡眠は体だけでなく脳も休ませます。深い睡眠では成長ホルモンが集中的に分泌され、また脳の過熱を防ぎ、深部体温を下げます。睡眠がうまくとれなくなることが、一時的ではなく長期間続く場合は、睡眠障害の可能性があります。

* こんな症状はありませんか？

「深夜に何度も目が覚める」「朝早くに、目覚める」
「眠りが浅く、いくら寝ても日中眠くなる」

睡眠の量と
質の問題

「明け方にならないと眠れず、昼過ぎまで眠ってしまう」
「夕方から眠くなり、夜中に目覚めてしまう」

眠る時間帯や、
眠くなる時間の問題

「激しいイビキをかき、呼吸が止まる」「寝返りして起き上がる」
「無意識に部屋を歩き、ものを食べる」「大きな声で叫ぶ」

睡眠中の行動や
呼吸の問題



* 睡眠の障害には、大きく4つのタイプがあります

不眠症	眠れない状況によって寝つきが悪い「入眠障害」、夜中に目が覚めてしまう「中途覚醒」朝早くに目が覚めてしまう「早朝覚醒」、眠った気がしない「熟睡障害」があります。
過眠症	日中、異常に強い眠気が起きる状態です。不眠のために過眠が起こることもあります。時には、重大な事故の原因となることがあるので、要注意です。
睡眠覚醒リズム障害	人は長い歴史を通して、昼間は活動して夜に眠るというパターンを身につけました。しかし、社会環境の変化によって、この睡眠と覚醒のリズムが崩れる人が増えています。
睡眠時無呼吸症	寝言を言ったり、寝返りしたりすることは、健康な人にもあります。物を壊したり人に危害を加えたり、知らないうちに飲食などをする場合は病気の可能性があります。

* 睡眠障害による影響

精神面	落ち着きがなくなる。不安で気持ちが暗くなる。怒りやすくなる。疲労を感じて無気力になる。片頭痛。食欲の低下。吐き気。
身体面	体力の低下。自律神経やホルモンのバランスが崩れ免疫力が低下する。これらが原因となって、他の様々な症状を引き起こしやすい。
行動	注意力や判断力が低下し失敗が多くなる。作業の生産性は悪くなる。人とのかわり合いが少なくなる。事故を起こす率が高くなる。交通事故を起こす可能性が高まる。



* 睡眠障害を起こしやすいからだの病気

痛みを伴う病気	糖尿病・頭痛・十二指腸潰瘍・関節リウマチ・慢性疼痛
呼吸器や神経の病気	肺疾患・喘息・パーキンソン病・脳血管障害・睡眠時無呼吸症候群
女性特有の問題	女性ホルモンとの関連・更年期障害
その他の病気	内分泌疾患・皮膚疾患



睡眠障害は多くの面で生活に影響を与えます。体の病気が原因で不眠になっている人は、人口の0.5%と言われ、また、何らかの疾患を持つ人の4%が不眠に悩み、高齢者ほど不眠の割合が高いとも言われます。睡眠について気になるときは、早めに医療機関などに相談する事が大切です。

所沢市ホームページ
ストレスと睡眠

