



ストレスを知って、上手に付き合おう!

職場や家庭の環境、人間関係など、わたしたちは日常生活の中で絶えずさまざまな刺激を受けています。その刺激によって生じた心のゆがみをわたしたちはストレスとしてとらえています。ストレスを柔軟に受け止め、解消することで心の健康を保ちましょう。

☎健康推進課保健相談係 ☎⑤6791

♥ ストレスは心と体に現れます

ストレスを抱えた状態が長く続くと心身のバランスが崩れ、次のような変調が起こることがあります。心と体は密接にからみ合っているため、違和感や変化に早く気づき、対処することが大切です。

心理的な変調

- イライラする
- 怒りっぽい
- 不安感
- 無気力
- 疲労感
- 抑うつ感
- 集中力の低下



身体的な変調

- 食欲の低下
- 頭痛 ●動悸
- 肩こり
- めまい
- 下痢・便秘
- アレルギー
- 寝つきが悪い



行動的な変調

- 深酒
- 過食
- 多動
- 遅刻
- 笑わない
- 単純な間違い
- 対人交流を避ける



♥ 自分に合った方法でリフレッシュしましょう

- ①生活リズムの乱れを見直して心と体のリセットを!
- ②質の良い睡眠をとり、疲れを吹き飛ばそう!
- ③入浴やマッサージなどで気分転換を!
- ④バランスの良い食事ですぐ元気が回復!
- ⑤趣味や運動でリフレッシュ!
- ⑥おしゃべりや笑いで心に栄養を与えよう!

♥ ストレスと上手に付き合しましょう

生きていく上でストレスを完全に取除くことや、完璧に解消することはできません。ストレスをため込まないように上手に付き合っていくようにしましょう。

- ◆ひとつのものの見方に固執せず、別の角度から見る習慣を身につけましょう。
- ◆「こうしなければ」という完璧主義をゆるめて、「失敗から学ばばよい」と楽に考えましょう。
- ◆何もかも一人で抱え込んではいけません。できないことは周りに伝え、相談しましょう。
- ◆嫌なことは黙ってため込まず、愚痴をこぼすこともストレスの回避となります。

長期療養児の療育相談

長期療養を要する児童（乳幼児含む）や家族の疾病に対する悩みを解消するために、小児科医師による相談や助言を行います。

- 対象 ①小児慢性特定疾患（悪性新生物や慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患など）で、治療中の児童および家族
- ②長期にわたって療養を必要とする未熟児養育医療、育成医療などを受けている児童および家族

とき 2月25日(金) 午後1時～2時

ところ 上十三保健所

担当医 中央病院診療部長 小田 誠先生

申込期限 2月21日(月)

療育相談

発育・発達に気になるお子さんのための相談です。

対象 首すわり・おすわり、歩き始めが遅い気がする、歩き方がおかしい気がするなど発育や発達について心配のあるお子さん

とき 2月23日(水)

受付時間

継続のかた 午前9時30分～10時30分

新規のかた 午前10時30分～11時

ところ 上十三保健所

担当医 県立はまなす医療療育センター
園長 盛島 利文先生

※前日までにお申し込みください。

☎上十三保健所 (☎⑤4261)

