



『いきいき 安中健康21』 からのお知らせ

9月は自殺予防月間です

◎ 心の健康

こころとからだは自律神経系・内分泌系・免疫系のバランスによって微妙に調整されています。ストレスによりこのバランスが崩れると、からだに病気がおきたりします。また逆にからだの病気がこころに影響することもあります。その結果、うつ病などを発症することもあります。少しでも変化や不安を感じたら、早めにかかりつけ医や専門機関に相談してください。

◇からだ

- ・睡眠の変化：朝早く目が覚める。夜中に何度も起きてしまう。寝付きが悪い。
- ・食欲や体重の変化：食欲がなく食べてもおいしくない。食欲が急に増えた。
- ・疲労がとれない：朝からぐったりと疲れている。疲労感が抜けない。
- ・その他：頭が重い、肩や首が重い。下痢や便秘が続くなど。



◇こころ

- ・憂うつ感：気分が落ち込み何事にも悲観的になる。
- ・おっくう感：何事にも興味が持てず、おっくうになる。
- ・焦りや不安感：イライラして落ち着きがない。不安感。

左記の症状が2週間以上続くようなら早めに専門医に相談しましょう。うつ病の治療は「早期発見・早期治療」がとても大切です。早めの対応で早期回復へとつながります。

◇行動面

- ・遅刻欠勤：会社に遅刻や欠勤することが増えた。
- ・出社拒否：会社に行きたがらない。
- ・会 話：口数が減り、「自分はだめな人間だ」などの否定的な発言が増える。

相談機関

- 県こころの健康センター (☎027-263-1156)
- 安中保健福祉事務所 (☎381-0345)
- 群馬いのちの電話 (☎027-221-0783)
- 地域生活支援センター「ヌア・リーベ」(☎380-5385)
- 困福祉課障害福祉係 (☎内線 1 1 5 5)
- 困健康づくり課保健指導係 (☎内線 1 1 7 4)

◎ アルコール

アルコールは少量なら気持ちをリラックスさせたり会話を増やしたりする効果がありますが、大量になると麻酔のような効果をもたらす運動機能を麻痺させたり意識障害の原因になります。適量のアルコールと上手にお付き合いしましょう。

健康を守る飲酒ルール

1. 飲酒は1日平均純アルコール20g以下(女性は10g程度)

■純アルコール量20gのめやす：ビール中ビン1本500ml・ハイボール350ml缶・ワイン1.5杯180ml・清酒1合180ml・焼酎25度120ml・ウイスキーダブル60ml。

※ただし飲んでもすぐ赤くなる人や高齢者はこれよりも少ない量が適量です。

※休肝日は週2日以上もうけるようにしましょう。

2. 食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり、一気に飲むとアルコールの血中濃度が急速に上がり悪酔いしたり急性アルコール中毒を引き起こしたりします。

3. 薬の治療中はノーアルコール

アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。

4. 入浴・運動中はノーアルコール

飲酒後に入浴や運動をするのは不整脈や血圧の変動を起こして危険です。また、アルコールは運動機能や判断力を低下させます。

5. 妊娠・授乳中はノーアルコール

妊娠中の飲酒は胎児の発達に影響します。またアルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を阻害します。



次回、10月1日号は『循環器とがん』を予定しています。

問合せ▶困健康づくり課予防係(☎内線1172)