

うつを防ぐヒント

ストレスに満ち満ちた現代社会。人口の5%が「うつ病」と推定され、予備軍もその倍近くの数にのぼります。過重な労働や不本意な人間関係を積み重ねていると、うつになる可能性は誰にでもあるのです。

・うつの兆しは体調にでる

うつの前兆は、「身体の問題」から始まります。長引く頭痛、繰り返す下痢や便秘、めまいや動悸などで医者にも診てもらっても原因がわからない。その時は、現在の生活を振り返ってみましょう。過重に仕事を抱えてしまつて、もうやめたいのにそれができないでいるのではないか。反りの合わない人間関係で、会いたくない人とも無理して笑顔で接しているのではないか。ストレスを発散できるような趣味がない、趣味があつても、それを楽しむ時間の余裕がないのではないかなど。

・根性論や、こんな一言がうつを生む

うつになりやすい人は、もともと頑張り屋さんが多く、過重な労働にも耐えて仕事をしがちです。そのため、自分の不調も「怠け病じゃないか」と思ってしまう。その

気持ちさをさらに追いつめるような「甘えているんじゃない？」という言葉は、ますます心を疲れさせ、うつを発症させてしまいます。日本人は根性論が好きです。「少しくらい仕事が辛くても、根性さえ出せば何とかなる」「気持ち落ち込むなんて根性が足りないせいだ」そして、うつは「根性でなんとかなる」と思いがち。しかし、うつになりかかっている人は、もう頑張れないから辛いのです。この根性論が、うつの引き金になることを肝に命じておきましょう。

・うつにならないためのヒント

① 付き合ひ残業をやめる
過重な労働は、うつを引き起こす最大の要因です。一見ドライかもしれませんが、自分の仕事が終わったら早めに帰りましょう。

② 「自分時間」を上手に作る

一日の中で、心の余裕を持つような時間の使い方を心がけましょう。仕事中、疲れてきたらお茶で一服したり、体を動かすなど「小休止」をとりましょう。また、家で寝る前に心をなごませる音楽を聴いたり、アロマテラピー（芳香療法）で心を癒すなどの「自分時間」を作りましょう。

③ ぐちを聞いてあげる

ぐちを言うことは、自分の中だけで悶々と苦しんでいる人には良いガス抜きになります。ぐちを言うだけで、聴いてもらえただけで随分と気分は晴れてきます。ぐちを言うことも聴いてあげることが、うつを予防する秘訣の一つです。

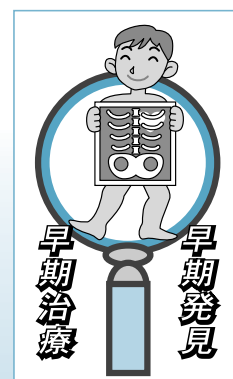
がん征圧県民大会が開催されます

本年度は「がん対策基本法」が施行され、がんの予防などについて各メディアにも大きく取り上げられるようになってきました。今回、鹿児島県民の皆さまに、より一層、がんの早期発見、早期治療の大切さを訴えるため、「かごしま がん制圧県民大会」を開催することとなりました。エッセイストの岸本葉子さんによる記念講演のほか、乳がん、肺がんの無料検診も行われます。皆様の大事な健康を守るために、奮ってご参加ください。

1. 開催日時；平成19年12月16日(日)
2. 開催時間；午後1時～午後4時
3. 開催場所；鹿児島県庁2階講堂
4. 参加費；無料

[がん検診と医師による乳がん相談について]

当日は乳がん検診と肺がん健診の無料検診、また、乳がんについての医師による個別相談（無料）を行います。完全予約制です。ご予約については、下記までご連絡ください。



【お問い合わせ先】 財団法人 鹿児島県民総合保険センター
企画経営部 TEL 099-220-2332