



保健師だより

メンタルヘルス

(この健康)

長引く不況・リストラの加速・職場のパソコン化・少子高齢化による負担増・犯罪の増加など社会の複雑化は私たちにとって、ストレスの原因となっています。

労働時間が長く続くなどのストレスが続くと次第に抵抗力が失われ、心身が疲弊してしまいます。

このような場合の症状として、

- ・眠れない（寝つきが悪い）
- ・疲れやすい・集中力がない
- ・食欲がない・性欲減退
- ・頭痛・腹痛・全身がだるい
- ・意欲がないなどがあります。

こんな症状がある場合は、心身がとても疲れている状態で、頑張り屋さんやまじめな人ほど『うつ状態』になりやすく、休養がとても大切となってきます。こんな場合は、無理や頑張り禁止で「がんばって」とか「しっかりしろよ」と励ますよりも「無理しないでゆっくり休みなさい」とアドバイスするのが良いでしょう。

① は…

① 休養する・ひたすら寝るかボートとする

② 抗うつ剤や入眠剤等の服薬

③ 気分転換は疲れないものは良いですが、疲れるような旅行・スポーツはかえってストレスになることでもあります。

④ 自分を責めないこと

⑤ ゆっくり少しずつ、話してみよう・いろいろな悩みやストレスに感じていること、辛いことなどは口に出すことが解決への第一歩になります。

自己主張することです。勝手にコミュニケーションをとれることにつながります。「**自分の気持ちをことばとして言語化する**」ことが大切です。

さて2010年、今年こそ景気が良くなり、自殺者が減少することを願っています。



新型インフルエンザ予防接種について

○現在、新型インフルエンザの予防接種が優先順位に基づき、順次開始されていますが、高校生に相当する年齢の方及び65歳以上の方に対する接種開始時期が下記のとおり決まりました。

○予約相談の受付は、接種開始日の約2週間前からとなりますので、必ず予約に関する相談開始日以降に、医療機関へお問い合わせください。

注) 医療機関によっては、ワクチンの不足により、ご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。

対象者	予約に関する相談開始日	接種開始日
① 基礎疾患を有する者		11月4日(水)から
② 妊婦	11月6日(金)以降	11月20日(金)から
③ 1歳から就学前の幼児	11月16日(月)以降	12月7日(月)から
④ 小学1年生から3年生	12月1日(火)以降	12月18日(金)から
⑤ 1歳未満児等の保護者	12月8日(火)以降	12月18日(金)から
⑥ 小学4年生から小学6年生	12月8日(火)以降	12月18日(金)から
⑦ 中学生	12月22日(火)以降	1月5日(火)から
⑧ 高校生	1月8日(金)以降	1月19日(火)から
⑨ 高齢者(65歳以上)	1月14日(木)以降	1月26日(火)から
⑩ その他一般	未定	未定

【お問い合わせ先】 大崎町役場 保健福祉課 健康増進係 Tel.476-1111 (内線130)