

# 安全ニュース

## 心の健康を守ろう!!



コロナ渦で、鬱病などにかかる人も増え、心の健康づくりは以前よりも、私たちにとって身近なテーマとなっています。

しかし、心の病についての理解はまだ十分とは言えず、原因がわかっていない疾患が多いのです。

心の病は、主に脳の病気であり、身体の病気と関係がある場合もあります。鬱病、パニック障害、依存症、認知症、発達障害（神経発生症）など様々な種類、症状があります。

心の病を抱えても安心して暮らしていくためには、正しく理解することが大切です。今回は、主な心の病である鬱病についてと、心を健康に保つためのケアについて紹介していきます。



### 【鬱病】

鬱病は、精神的ストレスや身体的ストレスなどを背景に、脳がうまく働かなくなっている状態です。鬱病を克服するためには、早めに専門家に相談し、しっかりと休養をとることが大切です。

鬱病の原因は、感情や意欲を司る脳の働きに何らかの不調が生じているものと考えられています。辛い体験のみならず、嬉しい出来事の後にも発症することがあります。

日本では、100人に約6人が生涯のうちうつ病を経験しており、女性の方が男性よりも約1.6倍多く、ライフステージの変化と関係がありそうです。

### 【鬱病のサイン】

倦怠感などの身体の不調や落ち込み等の自覚症状だけでなく、周囲からみて分かる変化もあります。周りの人が「いつもと違う」と変化に気づいたら、うつ状態で苦しんでいるかもしれません。

- 表情が暗い
- 自分を責めてばかりいる
- 涙もろくなった
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 飲酒量が増える 等の変化があれば要注意です。



## 【ストレスとは】

心の病の主な原因は、ストレスと言われています。そもそもストレスとは外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態の事です。楽しい事もストレスになりえるし、天候や騒音などの周りの環境もストレスになります。対策は、リラックスできる時間を持つ事です。ゆっくりお風呂に入ったり、好きな音楽を聴くなど自分なりのストレス対策をしていきましょう。

## 【ストレスサイン】

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。

気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子を崩してしまう可能性が高いです。

まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。

自分のストレスに気づけるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。

## 【正しい理解と対策、対応を！】

心の病は一昔前よりも正しく理解されるようになってきました。骨折している人に重い荷物を運ぶことは頼まないでしょうが、心の病は、外から見ても気づきにくい為、知らぬ間に、傷つけたり、無理をさせて病状を悪化させたりしている事があります。

心の病で通院、入院している人は国内で420万人程です。日本人の30人に1人が生涯を通じて心の病にかかると言われています。

早く治そうと思って焦って無理をすると回復が遅れることがあるので「焦らず、じっくり」治療に臨む事が回復への近道です。

無理な根性論の押し付けや、間違った対応をせず、日常生活に支障が出ている場合は早めに専門機関に相談する事が大切です。

バランスの取れた食事や、良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持して健康の基礎固めをしましょう。お酒を飲んで辛さを紛らわせようとする、睡眠の質が低下し、不安定になる可能性があるため注意が必要です。



## ◎ 傷害事故報告

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
令和4年度	0	1	3	2	2	1	2	1	0	1	0	3	16
令和5年度	0												0

4月は傷害事故「0」です。