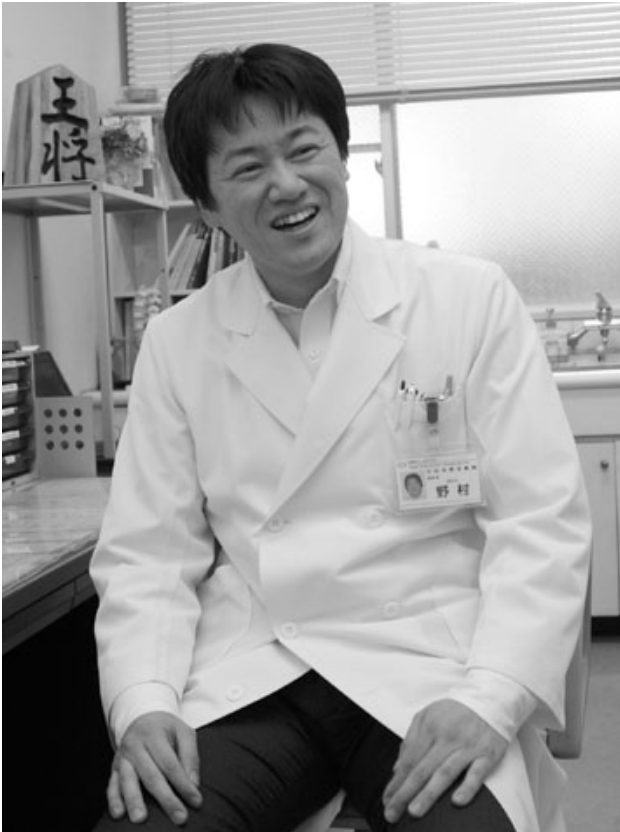


こころの健康づくり (うつ病予防)について



佐伯地区医師会

のむら・ようへい

野村 陽平先生

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎ 1610

皆さん、眠れていますか？

睡眠は生活の中で食事とともに非常に重要な部分を占めています。睡眠不足が続くと、心のバランスが崩れるだけでなく、体のバランスも崩れてしまいます。遅い帰宅・勉強、出勤・通学・家事のための早朝起床、携帯電話・パソコン・ゲームの目覚ましい発展やテレビ放映時間の延長、家族介護などにより、自然と睡眠時間が短縮し、自身の睡眠不足に気づかず、平日の睡眠時間を確保しようという行動が難しくなっています。7時間（高齢者は6時間）以下の睡眠が続くと、うつ病になりやすく、体の病気も発症・悪化しやすくなると報告されています。なかなか難しいかもしれませんが、平日のうちにできるだけ疲れをとるため睡眠時間を確保するようにしてください。これは一番身近で、誰でも工夫できることです。逆に睡眠時間が長すぎても体内リズムが崩れ、良くありません。寝酒も浅い眠りとなるためお勧めできません。

そして、うつ病になりやすい人には共通点があります。生真面目、几帳面、断れない、人に頼みごとをしにくく自分で動く、暇はいけなないと考えるなどの傾向です。心当たりのある方は、難しいと思いますが、たま

に自分をいたわることを心掛けることです。散歩などの軽い運動でも間接的にストレスが発散できます。そんな時間もない場合は、寝る前に横になり、真剣な深呼吸を3回してみてください。鼻からゆっくりこれ以上空気を吸えないくらい吸い、口からゆっくりこれ以上息が吐けないくらい吐く。ちよつとした発散と睡眠の質を上げるために少しだけ役立つはずですよ。

一生のうち、6人に1人が一度はうつ状態になると言われています。きっかけとしては、経済状況、病気の影響、身近な人が亡くなる、転勤・転居、過剰な仕事、責任や勉強がのしかかる、人間関係、孤立、退職などの環境変化、妊娠・出産などさまざまです。また、それらが重なることもあります。そういうときこそ、より無理し過ぎない意識が必要ですよ。対人関係では、いつも目の前の相手の境遇を少しだけ意識・想像しながら接すること、また、他人の良い点を見つける癖をつけることで、自分に接する人も多少変化します。そして日頃の何気ない身近な人やかかりつけ医などとの会話が意外に大事ですよ。話すのが苦手な方は、趣味を見つけたら、体を少しだけでも動かしましょう。