



ながとみ通信

Vol.15 2013年5月1日発行 永富調剤薬局

心と体が発信するSOSに気を付けましょう

環境が変わると、新しい生活に慣れるために肉体的にも精神的にも疲れるもの。それは大きなストレスとなって心身にのしかかります。よく聞く5月病は通常一過性ですが、ストレスをためたまま引きずってしまうと、登校拒否や、入社拒否、うつ病など心の病の引きがねになってしまう事もあります。

症状

■精神面<病気とは言い難い,こんな気分はありませんか?>

やる気が出ない・何をしてもおっくう・何となく気持ちが落ち込んでいる・イライラする・興味や関心が湧いてこない・不安や焦燥感がある



■身体面

よく眠れない・途中で目が覚める・朝起きられない・いくら寝ても疲れがとれない・食欲が無い・頭痛や腹痛がする・発汗が多い・味覚がおかしい・口の渇きやすさ・便秘や下痢・動悸

■行動面

酒やたばこの量が増える・つい食べ過ぎる・刺激物を好むようになる

ストレスと上手く付き合う方法

▼完璧主義は捨てよう

うまくいなくてもいい、失敗は成功のもとと考える

▼できない事は出来ないと言おう

無理に頑張らない。何もかも自分一人でやろうとしないで人に助けをもらう。時には逃げ出すことも必要。

▼愚痴をこぼそう

嫌なことを自分の中にためこまない。家族や仕事の仲間以外に、悩みを話せる友人などがいると心強い。

▼自分に合ったストレス解消法を

入浴、森林浴やガーデニング、ハイキング、ペットを飼う、スポーツ、音楽、趣味など

▼生活リズムを整えましょう

睡眠不足、不規則な食事、運動不足などの生活習慣の乱れは体内バランスを崩し、ストレスへの抵抗性を弱めます。生活リズムを整え、ストレスに負けない体と心を作りましょう。

★ストレスを解消する工夫をしたり、カウンセリングを受けても症状が長引く場合や、重くなる時は精神科や心療内科を受診して専門医に診てもらわなければならない事があります。

健康診断の結果が手元に届いたら

健康診断は、身体の異常を早期に発見し、早期の治療につなげることを目的としています。



- ①結果が正常な範囲に収まっているかに注目し、昨年や一昨年の検査結果と比較し、どのような傾向にあるのかを確認しましょう。
- ②数値が段々と異常値に近づいているような場合は、生活習慣の見直し、改善を実践する必要があります。
- ③異常が指摘された場合はアドバイスが示されるので、可能なところから生活習慣を改善していきましょう。
- ④精密検査の指示があれば、放置せず出来るだけ早く受診しましょう。「大丈夫だろう」と楽観的に考えずに、積極的に勇気を持って病院に行くことで一命を取り留めることもあります。(表:市町村が実施する健康診断の5段階評価)

区分	判定	説明
1	正常	検査の範囲では異常がないか、もしくはわずかな異常が見られますが、病的ではなく日常生活に差し支えはありません。
2	要注意	異常が見られますがごく軽度です。日常生活に注意して、次の健診までに様子を見て下さい。
3	要観察	異常が認められ、経過を観察する必要があります。自覚症状がなくても3~6ヶ月の後に再検査を受けて下さい。
4	治療中	治療中の主治医の指示に従って治療を続けて下さい。
5	要精査	異常が認められます。精密検査が必要です。放置せずに医師の診察を受けて下さい。

もの忘れ? 早めに相談!! 大分オレンジドクターをご存じですか?

大分県では認知症の早期発見、早期診断体制の充実を図るため、認知症医療の研修を修了した医師を「オレンジドクター」として登録し、相談窓口とした取り組みをH25年1月から開始しています。物忘れや認知症が気になる方は早めにお近くのオレンジドクターにご相談下さい。

認知症応援グッズ

リング



このプレートが目印

大分オレンジドクター
もの忘れ・認知症相談氏名
平成25年1月
大分県 大分県医師会

認知症の応援カラーはオレンジ色です。

認知症の人やその家族を暖かく見守る「認知症サポーター」は、研修を受けてオレンジリングを身につけています。また、店舗にサポーターシールを張って表示しています。お困りのことなどありましたら薬局薬剤師にご相談下さい。

