

こちら 健康情報局

No. 10



心のサインを
見逃さないで！

春は進学や就職など、新しい環境でがんばり始める人が多い季節ですね。

でも、こんなときこそ、心や体がどのような状態にあるかを知ることが大切です。心が疲れたなど感じたら、下の表のようなストレス度チェックをしてみること、うつ病などストレス病を予防するために有効です。

抵抗感を持たずに
相談してみましよう

もしも、心や体の不調が続くときは、気軽に専門機関に相談してみましよう。「心の相談はちょっと…」と抵抗を感じたり、

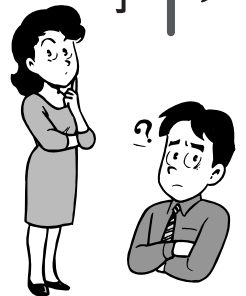
「ストレス度チェック」してみましよう

困健康管理課 保健師 高橋清子

行きにくいイメージを持つ人もあるかもしれませんが、5人に1人は一生のうち一度はうつ病にかかるという報告があるくらい、心の病気はありふれたものです。
悩みを抱え込まず、早めに相談しましよう。

心の健康に関する相談先
専門（精神科・心療内科）の医療機関
彦根保健所 ☎22-1770番
県立精神保健総合センター ☎077-567-5560番
困健康管理課 ☎24-0816番

今月のテーマは、「骨粗しょう症」と予告していましたが、都合により変更しました。



▼来月のテーマは「たばこ健康」

ストレス度自己チェック表

次の中で、最近1か月のうちで思い当たるものに○をつけてください。

家庭内でいろいろ問題があった。	
仕事において、多くの変化があった。	
日ごろから楽しみにしている趣味などが無い。	
いつも実践している運動などが無い。	
気分が沈みがちで、ゆううつである。	
ささいなことに腹が立ち、イライラする。	
仕事をやる気がなくなり、疲れやすい。	
人に会うのがおっくうで、何でもめんどくさい。	
前日の疲れが取れず、朝方から体がだるい。	
寝つきが悪く、夢を見ることが多い。	
朝、気持ちよく起きられずに、気分が悪い。	
頭がすっきりせず、頭重感がある。	
肩こりや背中痛み、腰痛を感じることもある。	
食欲がなくなり、しだいに体重が減ってきた。	
腹が張り、下痢や便秘を交互に繰り返す。	
眼が疲れたり、めまいや立ちくらみがある。	
急に息苦しくなったり、胸が痛くなる。	
手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい。	
よく風邪をひき、直りにくくて長引く。	
医者診察を受けたら気のせいだと言われた。	
合計	個

判定

- の数が 5個以下 … 正常範囲
- // 6～10個 … ストレス予備状態
- // 11～15個 … ストレス状態（要注意）
- // 16個以上 … ストレス病（要治療）

(初台関谷クリニック)