

共同設置保健師の赤間です。新年度がスタートし、ゴールデンウィークも過ぎまして、皆様の体調に変わりはありませんか。今回のテーマはこころの健康、メンタルヘルスです。

その調子の良くない感じ、それはこころの不調のサインかも

「なんだか調子が悪いな」と感じたとき、それが一時的なものか、ケアが必要な状態かをみきわめる必要があります。代表的な症状をあげてみましょう。

1.体にあられるサイン

意外かもしれませんが、メンタルの不調は心よりも先に「体」に異変が出るのが非常に多いです。

- ✓ **睡眠の異常**：寝付けない、夜中に何度も目が覚める、早く目が覚める。
- ✓ **食欲の変化**：何を食べても美味しくなく、逆にストレスで食べすぎる。
- ✓ **慢性的な疲労感**：休んでも疲れが取れない、体が鉛のように重い。
- ✓ **痛みや違和感**：原因不明の頭痛、肩こり、動悸、胃痛、下痢や便秘。

2.心にあられるサイン

- ✓ **意欲の低下**：今まで楽しかった趣味に興味がなくなる、テレビを見ても内容が入ってこない、新聞や本を読むのがおっくうになる。
- ✓ **気分の落ち込み**：理由もなく悲しくなる、不安でたまらない、自分を責めてしまう。
- ✓ **イライラ感**：普段なら流せるような小さなことに激しく腹が立ってしまう。
- ✓ **集中力の欠如**：仕事の段取りが悪くなる、決断するのに時間がかかる。

3.行動にあられるサイン

- ✓ **ミスが増える**：単純な計算ミスや連絡漏れなど、ケアレスミスが目立つようになる。
- ✓ **身だしなみの乱れ**：服装に構わなくなる、お風呂に入るのが面倒になる。
- ✓ **対人接触の回避**：他人と話すのが面倒になり、あいさつを避けたり、電話に出るのをためらったりする。
- ✓ **遅刻や欠勤**：朝起きられず、遅刻や突発的な休みが増える。



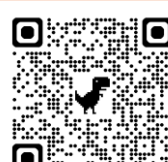
こころの不調を専門家に相談してみませんか

これらのサインが続いている場合は、脳がエネルギー切れを起こしているかもしれません。上司や身近な人に相談することをお勧めします。そして、以下のような専門家に相談できるサービスがあります。気軽に活用してみませんか。

日本産業カウンセラー
協会東北支部
022-715-8114
無料で相談できます



厚生労働省 こころの耳
従業員だけでなく、上司や
管理職の方にも役立つ情報が
集約されています。



不調の原因は「労働時間の長さ」ではない？

「長時間労働はメンタルに悪い」と思われてきましたが、実はそれ自体が直接の犯人ではない、という驚きの研究報告があります。

日本の会社の約3,000人の従業員を対象とした調査の結果、残業そのものではなく、**残業によって「睡眠時間が削られること」と「食事が不規則になること」の2つが、ダイレクトにうつ症状や心身のストレス反応を引き起こす**ことが分かりました。つまり、どれだけ労働時間を減らしても、寝不足や不規則な食生活が改善されなければ、心の健康は守れないということです。逆に言えば、忙しい時期でも「睡眠時間の確保」と「規則的な食事」を死守できれば、メンタルの悪化は食い止められる可能性があります。

メンタルの不調を「心の弱さ」のせいにせず、まずは「生活習慣の乱れ」として捉え直してみましょう。

メンタルヘルスも、メタボ対策と同じ「生活習慣の改善」が特效薬

メンタルヘルスケアは、特別なことではありません。メタボリックシンドローム対策と同様に、基本的な生活習慣を整えることが大事です。睡眠と食事から整えていきましょう。心が疲れた時は、まず「今夜の30分の睡眠」と「明日の朝ごはん」を大切にすることから始めてみませんか？

睡眠



忙しい時こそ「寝る時間」確保を最優先させましょう。「あと30分早く寝る」だけで、脳の疲労回復力は大きく変わります。そして、寝床ではスマホから離れるデジタルデトックスが必要です。

食事

決まった時間に食事をとることを優先させましょう。軽いものでいいので、朝食をとり朝のスイッチを入れましょう。またどうしても残業になりそうな日は、夕方に軽くおにぎりなどを食べる「分食」をして夜遅い時間のドカ食いをさけるのも一つの手です。



【引用】

厚生労働省こころの耳<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

東京医科大学https://team.tokyo-med.ac.jp/omh/news/202205watanabe_shimura/2022.06.05

保健師のひとりごと

今の季節は大型連休で生活リズムが乱れたり、気温の変化が激しかったりで、何かと不調を感じやすいです。1人で悩んでないで気軽に相談してみませんか？おろしまち保健室もご利用くださいね。



今後のおろしまち保健室

令和8年5月21日(木)

7月16日(木)

13:30~16:30

卸町会館2階第2会議室