

疲れやすい春——体にも影響する「心の健康」を考えよう

春は入学や就職などで生活環境が変化します。緊張や不安もあり、心が疲れやすい時期です。

世界保健機関は健康の定義について「肉体的・精神的・社会的に、すべてが満たされた状態にあること」としています。心の疲れは自覚しづらいので、そのサインに気付くことが大切です。心と体は互いに影響しており、精神的な不調が体の症状として現れることもあります。次のような症状がないかチェックしてみましょう。

《心が疲れているときの症状》

- 心の症状** やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる、今まで楽しかったことが楽しく感じられないなど
- 体の症状** 眠れない、食欲がない、頭痛、腹痛、便秘、下痢など

《自分でできる心のケア》

心の不調は体と同様に、早く手当てをすることで回復が早まります。「疲れているかも」と思ったら、次のセルフケアを試してみましょう。

①体を冷やさない食生活

体の冷えは免疫力の低下やストレスの原因となり、心の疲れにつながります。体を温める効果がある鶏肉・ショウガ・ネギ、ビタミン類が豊富な豚肉・緑黄色野菜・豆類などを取り入れたバランスのいい食事を心がけ、冷えを防ぎましょう。

②質のいい睡眠

入浴後は部屋の照明を落とし、毎日決まった時間に眠るよう習慣づけましょう。スマホやテレ

ビの画面から出るブルーライトは睡眠を妨げるので、就寝直前の使用は控えましょう。なお眠り過ぎは体内時計を狂わせるので要注意です。

③適度な運動

運動するとストレスを解消するホルモンが分泌され、リラックス効果が得られます。ストレッチやラジオ体操などを適度に毎日続けましょう。

④気持ちを書き出す

もやもやした気持ちや悩みを紙に書き出してみましょう。書いた内容を読むことで自分を客観的に捉え、新しい視点に気付くこともあります。

⑤今の自分に注目

気持ちが落ち込むと未来に対して否定的になります。問題があるときは、その原因や自分の欠点ばかり考えがちですが、うまくできていることも多いはずです。今、できていることに目を向け、自分の力を信じましょう。

《自分だけで対処が難しいときは》

心の余裕がなくなると視野が狭くなり、「自分で何とかしないと」「助けを求めてはいけない」と思い込んでしまうかもしれません。困ったときは自分だけで解決しようとせず、信頼できる身近な人や、相談窓口などを頼ってみてください。

相談先は複数あると安心です。一人では気付かなかった解決方法が見つかるかもしれません。電話やSNSなどで匿名で相談できる窓口を、内子町ホームページで紹介しています。

ID 1 3 3 6 6 6

4月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：17(木)の午前10時30分～午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089(925)5110

●行政相談

日時：8(火)の午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談

日時：22(火)の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●人権相談

日時：8(火)の午前9時30分～正午
場所：五十崎自治センター
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
6(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
13(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
20(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
27(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
29(火)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時～10時(平日、土・日曜日)

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

4月の健康カレンダー

●母子保健

1歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
15(火)	午前9時30分～10時	内子保健センター	6年2月・3月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
22(火)	午前10時～正午	内子保健センター	6年12月、7年1月生まれ

育児相談

日	受付時間	場所	対象
7(月)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
8(火)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
10(木)		内子保健センター	

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155