

ストレスと上手につきあいましょり

現代は、ストレス時代といわれます。情報のはんらんや複雑な人間関係などが、さまざまなストレスの原因になります。しかし、心や体が健康であれば多少のストレスもはねのけることができます。ストレスの原因を早く知り、上手に対応して、活気に満ちた毎日を過ごしましょう。

●ストレスとは？

精神的や肉体的に負担を感じる状況や刺激をストレッサーといい、それに適応しようとする心やからだの歪みをストレスといいます。

●現代社会に多いストレス

- ・新しい状況への不適応…
- 結婚・妊娠・分娩・入学・就職・退職 など
- ・支えとなるものの喪失…
- 離婚・家族との別離・肉親や親しい人との死別 など
- ・身体的健康の喪失…
- ケガ・手術・長期の入院 など
- ・自尊心の喪失…
- 失業・解雇・左遷・破産 など

人間は、自分を守るために生体防御機能が働き、健康を維持しようとしています。しかし、心やからだに適応できる限度以上のストレッサーがかかると、心やからだに様々な変化を生じ、病気に至ります。



●過度の疲労やストレスを放っておくと

高血圧、狭心症、下痢、肩こり、頭痛、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、不眠、円形脱毛、出社拒否、アルコール依存、うつ病など

心やからだの病気になるためには、自分の「ストレスサイン」に早く気づき、ストレスを解消することが大切です。

●ストレス解消には

- 食事…
- 1日3食、バランスの取れた食事をとりましょう
- 睡眠…
- 質・量ともに十分良好な睡眠を6〜7時間とりましょう
- 休息…
- 意識的に十分な休息をとりましょう
- 運動…
- 散歩など、適度な有酸素運動を行いましょう

●長引くときは相談を

カウンセリングや薬物療法など、効果的な方法がありますので、ひとりで悩まず相談しましょう。

▼問い合わせ先

健康福祉課 社会福祉係 ☎9128

「命の水」を運ぶ、

河川・水路にゴミを

捨てないで

河川や水路にゴミが捨てられているため、ポンプ場や安全対策のために設けられているスクリーン、水路から水田に水を引き込むゲートなどでゴミが詰まり、溢れたり、ポンプが停止したりしています。ゴミの種類は、空き缶、ペットボトル、ビニール、刈り草、木くずなど多種多様です。

河川や水路は、人が生きていくために大切な水を運んでいますので、その「命の水」にゴミを捨てるのはやめましょう。



▼問い合わせ先

産業振興課 農村振興係 ☎9136
都市建設課 管理係 ☎9146