

うつ病を予防しよう

うつ病は、遺伝的要因、毎日のライフスタイルなどによって発症する疾患です。

うつ病と関係のあるストレスの発生源となるのは自分を取り巻く外界そのものなので、完全に抑制できるというわけにはいかないのが現状です。

つまり、うつ病の予防はストレスを溜め込まない、溜まっても発散すると言つようなバランスの制御で行わなければなりません。

考え方・視点の変化

生真面目で熱心な性格の人ほどうつ病を患いやすいといわれています。逆に楽観的で細かいことを気にしない人はうつ病になりにくいものです。

つまり、考え方や物の見方を変えることでストレスを溜め込みにくくしてうつを予防しようと言つわけです。

しかし、考え方というものは生まれてからの経験や教育に基づいて形成されていくものなので、そう簡単に変えられるものではないといえます。出来る限り、思い詰めすぎないように物事に取り組む姿勢を意識しておくようにしてストレスを軽減するように心がけましょう。

スポーツでストレス発散

スポーツで汗をかき身体を動かすことは、ストレスの発散に繋がります。身体の健康面から考えても、適度な運動を行って汗をかくことは肥満防止にも効果があります。

しかし、スポーツは得手不得手の個人差が激しい分野のため逆にストレスを溜め込んでしまいう人も少なくないのが予防策としての弱点と言えます。

定期的なリラクセス

心身の力を抜いて落ち着かせるリラクセスは、脳の疲れを忘れさせてくれます。

ため息が増えてきたなあと感じたら、外の空気を深呼吸で胸いっぱいに取り込んでリラクセスすると、ストレスや緊張が薄れていくのがわかります。

仕事の作業効率を維持する上でも適度にリラクセスすることはとても重要なことなのです。

十分な睡眠

睡眠は身体の疲れを取り、記憶を整理して脳の疲れを和らげる働きがあります。睡眠時間が短く不規則であると、睡眠で得られる効果は中途半端なものになってしまいます。出来るだけ夜には眠るようにすること、睡眠時間は十分に取ることで、眠気を感じたら仮眠でもいいから眠って脳を休めることを心がけましょう。

バランスの取れた食事

うつ病の発症にセロトニンの低下があげられます。セロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンを原料として生成されます。トリプトファンはタンパク

質を含む食材に多く含まれています。

しかし、トリプトファンの過剰摂取は肝硬変の原因にもなる為、必要なタンパク質の摂取量を守ったバランスの良い食事を取るのが大事です。

食事は健康を支える上で重要な役目を持っていますが、献立や味付けに飽きてしまうとストレスの元になってしまいうので、出来るだけ豊かにしたいものです。

北海道小児救急電話相談事業の相談時間拡大について

北海道では、看護師が電話相談にに応じて、夜間における子ども急な病気やけがなどの際に、すぐに医療機関にかかる必要があるか、家庭でどのような応急手当をすればよいかなどのアドバイスを行う電話相談事業を実施しております。

このたび、平成27年12月25日から相談時間が翌朝8時まで拡大されましたので、お知らせいたします。

お子さんが急な病気やけがで心配なときはご相談ください。

「うつ傾向」のチェックリスト

質問	チェック項目	
(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。	はい	いいえ
(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。	はい	いいえ
(ここ2週間) 以前は楽に出来ていたことが今ではおっくうに感じられる。	はい	いいえ
(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。	はい	いいえ
(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。	はい	いいえ

※回答の「はい」が2つ以上の方はうつ傾向に要注意です。うつ予防を心がけましょう。

北海道小児救急電話相談

- ◆相談対象 北海道内に在住又は滞在している子どもの保護者等
- ◆受付時間 午後7時から翌朝8時まで(毎日)
- ◆受付電話番号 ☎011-232-1599(いーこきゅうきゅう)
- ◆短縮ダイヤル #8000 (※IP電話、ひかり電話およびPHSからはつながりません。)
- ◆相談体制
 - 小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。
 - 午後7時から午後11時まで →道内の小児科医・看護師が対応
 - 午後11時から翌朝8時まで →道外の小児科医・看護師が対応
- ◆ご利用にあたっての注意
 - 電話相談は家庭での一般的対処に関する助言・アドバイスであり、電話による診断・治療はできませんので、あらかじめご了承ください。