

～健康だより～

# お元気 ですか

令和7年  
2月1日発行

第112号

発行

岩国市健康推進課(岩国市保健センター)

TEL (0827) 24-3751  
〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番11号

## 大切な命を 守るために あなたができること

自分のストレスサインを知り、  
セルフケアでこころを健康に保つことが大切です！

※1つでも当てはまった場合は、それがあなたのストレスサインかもしれません。

### ストレスサインの例

#### 《こころのサイン》

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

#### 《体のサイン》

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする



(出典) 厚生労働省「こころもメンテしよう」を基に作成

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのことです。何とか上手くやっけていこうとする気持ちがあるからこそ感じます。ストレスは誰もが感じるものであり、受け続けると、こころも体も調子を崩してしまふことがあります。まずは、自分のストレスサインを知っておきましょう。

# セルフケアでこころの健康を保つために

## ① 睡眠



ストレスと上手につきあうには、十分な睡眠が大切です。バランスの取れた食事や適度な運動、良質な睡眠を維持するなど、生活習慣を見直し、それぞれのライフスタイルに合った取り組みをしてみましょう。

	年齢	推奨される睡眠時間 ※目安として、必要な時間を確保する	その他のポイント
こども	1～2歳児	11～14時間	●しっかり眠れていないと感じる日が続いたときは体や心の病気が潜んでいたりと、女性はホルモンの影響も考えられます。 ●高齢者の長い昼寝(30分以上)は睡眠の妨げや認知機能の低下の原因にもなります。
	3～5歳児	10～13時間	
	小学生	9～12時間	
	中学・高校生	8～10時間	
成人	成人	6時間以上	
高齢者	高齢者	寝床にいる時間が8時間以上にならないようにする	

※必要な睡眠時間等は個人差があります。(出典)厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を基に作成

## ～ポイント～

### 睡眠環境

- 夜の居室は暗めにし、寝室は暗くする
- 寝床でのスマホやタブレット端末などの使用は避ける
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度にする
- 就寝の約1～2時間前に入浴する  
半身浴でも寝付きの効果が認められています。自分の体調や好みにあった入浴方法を選択しましょう。
- できるだけ静かな環境で、リラックスできる服や枕を使用する



### 生活習慣

- しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控える  
朝日を浴び、朝食を摂ることは体内時計をリセットさせ、夜の寝つきを良くします。夜食は睡眠への影響だけでなく、肥満・糖尿病や閉塞性睡眠時無呼吸症候群の発症リスクも高めます。
- 就寝前にリラックスし、無理に寝ようとしな  
寝つけないときは、安心感が得られる場所でゆっくり過ごし(スマホやテレビを見ずに)眠気が訪れてから寝床に戻りましょう。
- 日中に適度な運動をする  
ウォーキングやジョギングのような有酸素運動は、寝つきを良くします。



### 嗜好品

- カフェインは、夕方以降の摂取をひかえる  
カフェインの摂取は1日400mg(コーヒー700cc程度)を超えると夜眠りにくいとされています。
- 眠るためのお酒はやめよう  
飲まないと眠れないなど、眠るための飲酒量が増えている場合には、かかりつけ医師に相談をしましょう。
- 禁煙を目指そう  
たばこに含まれるニコチンは覚醒作用があり、睡眠前の喫煙は寝つきが悪くなり、中途覚醒を起こしやすくなります。



近年、こころの健康を患い、医療機関で受診される方は増加傾向で、自殺者数も年間(全国で)2万人以上が続き、減少しません。こころの健康を保つには、①睡眠、②休養、③ストレスへの対応をしながら、④人や社会とのつながりを持つことが大切です。

## ② 休養 「休養」には2つの意味があります

### 体を休めること

しっかり体を休める「時間」を持つことが大切です。

頑張りすぎていると、心身の疲労が蓄積してしまいます。そんな時は、少し長めの休みを積極的に取るよう心がけましょう。



### 明日への元気を養うこと

今日の健康ばかりではなく、明日からの健康も大切です。

休みの日は、単にごろ寝をして過ごすだけでなく、リラックスしたり、自分を見つめたりする時間を作ってみましょう。

趣味やスポーツ、ボランティア活動などに積極的に取り組みましょう。家族との関わりを通して心身を調整することも大切です。

## ③ ストレスへの対応

自分に合ったストレスとの付き合い方をみつけましょう

日々の生活の中で気分が落ち込んだり、ストレスを感じることは自然なことですが、このような気分やストレスが長く続いてしまうと、こころの調子を崩してしまう原因にもなります。

まずは、自分に合ったストレスへの対応方法を探してみましょう。



日々の生活で溜まってしまふところや体の疲れとの上手なつきあい方(セルフケア)を紹介しています。(出典)厚生労働省ホームページ

## ④ 人や社会とのつながり

単身世帯の増加、働き方の多様化、インターネットの普及、対面でのコミュニケーション機会の減少などで、家族や地域、職場など生活の場で人との「つながり」が薄くなっています。

こころの健康に関する国の調査では、「一人暮らしの方にとって、趣味や社会活動等における友人や知人との「つながり」が、こころの健康により影響を与え、高齢者は地域組織への参加数が多いほどうつ病の発症リスクが低くなる」とも言われています。

家族、友人、地域の人と挨拶をすることからはじめ、話しかけたり、話を聞いたり、人と人の「つながり」を実感できる居場所を作ってください。



# あなたの声を聴かせてください

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

## 岩国市困りごと相談窓口一覧

相談窓口を掲載している「困りごと相談窓口一覧」を作成しています。まずは一度相談してみませんか？悩みを話すことで「つらさ」が軽くなり心配事を取り除く糸口が見つかるかもしれません。

### 【設置場所など】

- ・岩国市役所、各総合支所・支所、各保健センター等に  
あります。
- ・岩国市ホームページにも掲載してます。▶▶▶▶▶▶



## 一覧の中から、いくつかご紹介します



### NPO法人山口いのちの電話

TEL 0836-22-4343

毎日 16時30分から22時30分

### 一般社団法人日本いのちの電話連盟

TEL 0120-783-556 (フリーダイヤル)

毎日 16時から21時

ただし、毎月10日は8時から翌日8時まで

### SNS相談窓口の検索サイト

まもろうよこころ (厚生労働省)

SNSやチャットでの相談を受ける  
団体をご紹介します。



### あなたはひとりじゃない

(内閣府孤独・孤立対策担当室)

相談窓口をチャットボットでご紹介  
します。



### 岩国市保健センター

TEL 0827-24-3751

保健師が、悩み事や不安・ストレスについて  
お話を聞いたり、ご相談に応じます。

月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)

8時30分から17時15分

### こころの健康相談 (公認心理師・臨床心理士による)

原則毎月第1金曜日

14時から16時 ※要予約

### よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂 サポートセンター)

TEL 0120-279-338

年中無休・24時間対応

外国語による相談にも対応可能(10か国語)

### 心の健康電話相談 (山口県精神保健 福祉センター)

TEL 083-901-1556

月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)

9時から11時30分、13時から16時30分

## 3月は「自殺対策強化月間」です

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、自殺対策を推進しています。  
岩国市のホームページでこころの健康や相談窓口の紹介をしています。

