

みんなの健康だより

令和7年度 Vol.2
八尾市健康推進課
今回は10月発行予定

八尾市健康推進課が健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』！
今回は『こころの健康』をテーマにお届けします。

『みんなの健康だより』の
バックナンバーはこちらから



こころの健康とは

「こころの不調」と「体の症状」は互いに影響しあっています。こころが健康な状態とは、「こころの病気にかかっていないだけでなく、その人らしい生き生きとしたこころの状態が保たれ、個人生活はもちろん、家庭生活、社会生活を送ることができる状態」のことです。

ストレスに気づこう

こころの健康を保つためには「ストレス」をよく知り、早めに気づき、うまく付き合うためのライフスタイルを身につけることが大切です。ストレスは、悲しいことやつらいことだけでなく、喜ばしいことであっても人生の節目となる大きな変化(進学や就職・昇進、結婚・出産といったライフイベント)でも引き起こされることがあるため注意が必要です。ストレスを過度に溜めず、うまく付き合っていくコツは「自分のストレスに気づく」ことです。私たちは、日々自分のストレス状態に気づかず、こころの不調を抱えながら日常生活を送っていることがあります。特に、何かを頑張っている時ほど、ストレスに気づきにくい傾向にあります。

こころの不調としてのストレスサインとして以下のようなものがあります。

参考:厚生労働省「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」



<こころの面>

- ・悲しみ、憂うつ感
- ・不安感、イライラ感、緊張感
- ・無力感、やる気がでない



<体の面>

- ・食欲がなくなる、やせてきた
- ・寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- ・動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく



<行動の面>

- ・消極的になる、周囲との交流を避けるようになる
- ・飲酒・喫煙量が増える
- ・身だしなみがだらしくなる、落ち着きがなくなる



このような症状が2週間以上続く場合は「うつ」が疑われますので、専門家(精神科・心療内科)に早めに相談することをおすすめします。

こころの不調を感じたら、、、

誰かに話すことで、状況や考えが整理され、解決につながることもあります。ひとりで抱え込まず相談しましょう。

・「八尾市 精神保健福祉相談(こころの健康相談)」



・「こころの情報サイト」

こころの不調・病気に関する情報をまとめた総合サイト



10月10日は世界メンタルヘルスデー

世界精神保健連盟がメンタルヘルス問題に関する意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的に「世界メンタルヘルスデー」と決めました。

その後 WHO も協賛し、正式な国際記念日とされています。



ストレスとの上手な付き合い方について裏面でご紹介します。



ストレスとうまく付き合い、ため込まないためにはいくつかのポイントがあります。ストレスと上手につきあうために、ストレス対処法のレポーターをたくさん用意しておきましょう。対処法の例として、4つのポイントをご紹介します。

Point1【生活習慣】

毎日の生活習慣を整える

- ・バランスの取れた食事をとる
- ・良質な睡眠をとる
- ・適度な運動の習慣を維持する



Point2【クールダウン】

リラックスできるようになる

- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・深呼吸や日光浴をする
- ・好きな音楽を聴く
- ・ぼんやり緑を眺める



Point3【たまったエネルギーを発散】

趣味や旅行など気分転換をはかる

- ・スポーツや散歩をする
- ・旅行をする
- ・カラオケやおしゃべり
- ・掃除をする
- ・スポーツ観戦をする



Point4【考え方を变える】

ものごとを現実的で柔軟にとらえる

- ・考え方やものの見方を少し変えてみる
- ・常に完璧を求めない
- ・「できていること」に目を向ける
- ・頑張っている自分をほめる



参考：厚生労働省「休養・こころの健康」・大阪府「ストレスと上手につきあおう」

保健師活動紹介コーナー

熱中症予防のお話



SUGAR
食品に含まれる砂糖の量
についてのお話

地域イベントの健康ブース



コミセン施設見学の際に、小学生へ砂糖の摂り方についてのお話や、地域のイベントで食育のブースを実施しました。

管理栄養士がお届けする季節のレシピ

栄養満点！カラフルそうめん

材料（2人分）

そうめん	3束(乾 150g)	A	酒	小さじ 1/2
鶏ささみ	80g		塩	少量
オクラ	40g(6本)		こしょう	少量
赤パプリカ	60g(1/2個)			
卵	2個			
B(混ぜる)	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ 3		
	酢	大さじ 2		
	水	大さじ 4		

作り方

1. 鶏ささみはフォークで数か所刺し、耐熱容器に入れてAをもみ込み、5分ほどおく。ラップをかけ電子レンジ(600w)で2分加熱し、粗熱がとれたら裂く。
2. 卵は1つずつ耐熱容器に割り入れ、卵が完全にかぶるくらいの水を入れる。卵黄部分に爪楊枝で1箇所穴をあけ、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
3. パプリカは千切りにする。
4. オクラはがくをむき、さっと茹でて水に取り、斜め半分に切る。
5. そうめんを袋の表示どおり茹でる。冷水にとってよく冷やす。そうめんの水けをしっかりと切り、器に盛る。具材を盛り付け、Bを回しかける。

ポイント 食欲がないときでもさっぱりと手軽に食べられ、鶏ささみと卵でたんぱく質もばっちり補給できます！