

あなたは大丈夫ですか こころの健康

近年、不況やリストラ、地域や家庭内でのつながりの希薄化など、社会環境の変化で、ストレスを抱えている人が増えています。過剰なストレス状態が続くと、心身にさまざまな変調を来すようになり、ストレス病・こころの病といわれる、うつ病、神経症、心身症などを発症しやすくなります。これらの病は、ある日突然起こるものではありませんが、ストレスでこころが病んでいると、なかなか自分の変調に気づくことが難しく、症状を悪化させることになりかねません。

過剰なストレスから身を守る予防法としては、日ごろから自分や身近な人の「ストレスの度合い」や「心身が出すサイン」に気づくことが重要です。今回はストレスに気づくためのチェック表や対処法をご紹介します。

あなたのストレス度はどのくらい？ このチェック表で確認してみましょう

① 最近1年間、家族や親しい友人との死別など不幸があった	はい/いいえ
② 最近1年間、自分自身が重い病気や交通事故などで入院した	はい/いいえ
③ 最近1年間、家族との不和やもめごとがあった	はい/いいえ
④ 最近1年間、昇進・配置転換・転職・退職等の変化があった	はい/いいえ
⑤ イライラしてささいなことに腹を立てるようになった	はい/いいえ
⑥ これではやっていけそうもないと、考え込んでしまうことがある	はい/いいえ
⑦ 食欲がなく、何を食べてもおいしく感じられない状態が続いている	はい/いいえ
⑧ なかなか寝付けなくて、イライラすることがある	はい/いいえ
⑨ 眠りが浅くすぐに目が覚め、ぐっすり眠れない状態だ	はい/いいえ
⑩ 何をしてもつまらない、楽しくないといった気分が続いている	はい/いいえ
⑪ 会議や緊張した場面だと、すぐ口が渴き話にくい	はい/いいえ
⑫ 人と会ったり話をするのが何となく嫌で、不安な気持ちになる	はい/いいえ
⑬ ささいなことにこだわって、いつまでも考え続けてしまう	はい/いいえ
⑭ たばこの本数、酒量、間食が増えた	はい/いいえ
⑮ 怒りっぽく、少なくとも週1回は人と口論するようになった	はい/いいえ
⑯ 経済的なこと、お金のことについて特に心配になる	はい/いいえ
⑰ 異性や性的なことに前ほど興味を持てなくなった	はい/いいえ
⑱ 1日に2時間以上、テレビを見ているという状態が続いている	はい/いいえ
⑲ 最近、気分が何となく落ち着かず、じっと座ってられない	はい/いいえ
⑳ 仕事や家事など、思うように運ばない状態だ	はい/いいえ

「はい」はいくつありましたか？

0～2個 現在の時点で、あなたはストレス状態にありません。何も心配なくてよいでしょう。	3～5個 境界状態。生活のリズムを整え規則正しい食事、睡眠そして運動をとり入れましょう。	6～10個 軽度のストレス状態。要注意といえます。病気にかなりやすい不健康状態です。十分な休養が必要です。	11～15個 中度のストレス状態。自分の現在の生活を点検して、ストレスを軽くする方法を早期に立て、場合によっては医師に相談しましょう。	16～20個 重度のストレス状態。1日も早く専門医を訪れ相談してみましょう。うつ病、心身症にかかっている可能性があります。
---	--	---	---	---

ストレス対処法を身につけよう

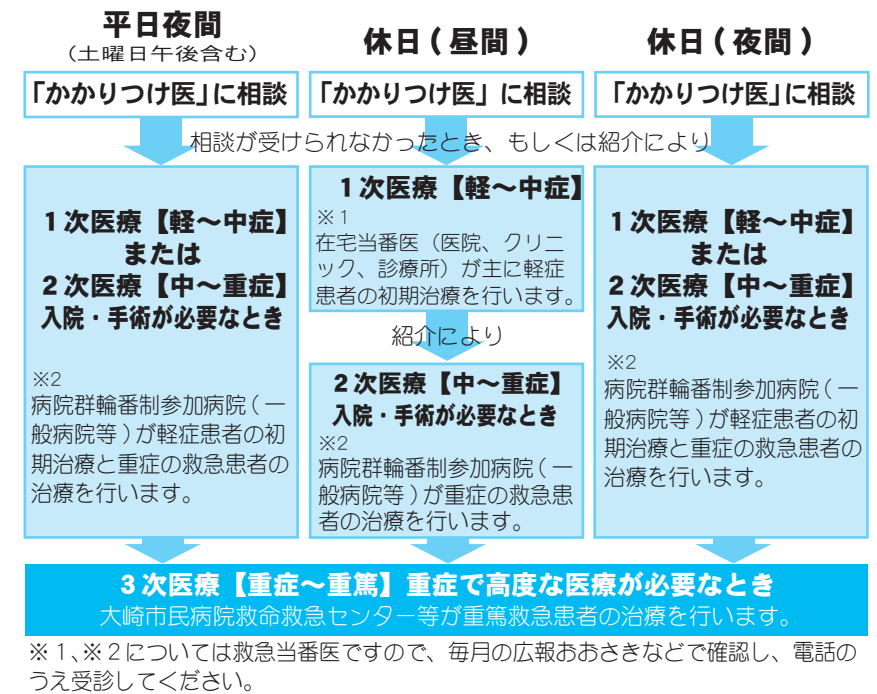
ストレスの度合いに気づいたら、自分にあったストレス対処法を身につけましょう。こころから楽しめるもの、夢中で取り組めるものを持つことは、生きがいにもつながりストレス解消にもなります。

- 何より休養、十分な睡眠を
- 1人で抱え込まないで、友人に話してみる
- 適度な運動
- 自分なりのリラックス法を実践
- 森林浴でリラックス
- 園芸や家庭菜園
- 旅行で気分転換
- 温泉でリラックス
- 趣味を持つ
- 栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう
- 笑いと遊び
- 緊張をときほぐす「笑い」と、楽しめる「趣味」や「遊び」は、こころへのごほうびです

1人で悩まず相談しましょう

◆市の相談窓口	◇保健福祉部健康推進課 ☎23-5311
	◇松山総合支所保健福祉課 ☎55-5020
●その他の相談機関	◇三本木総合支所保健福祉課 ☎52-2114
	◇鹿島台総合支所保健福祉課 ☎56-9029
	◇岩出山総合支所保健福祉課 ☎72-1214
	◇鳴子総合支所保健福祉課 ☎82-3131
	◇田尻総合支所保健福祉課 ☎38-1155
	○大崎保健福祉事務所
	・母子障害班 ☎91-0712
	○こころの電話相談（予約制）（宮城県精神保健センター） ☎23-0302
	○いのちの電話（24時間対応）（仙台いのちの電話） ☎022-308-4343

市 | の | 救 | 急 | 医 | 療 | 体 | 制 |



	実施日数	件数	1日平均
平日夜間（土曜日午後含む）	294日	※3 9,874件	34件
休日 昼間・夜間	71日	※4 16,823件	237件

※3 旧古川市医師会における取り扱い件数
※4 大崎地方の病院群輪番制参加病院における取り扱い件数（旧古川市医師会、加美郡医師会、旧玉造郡医師会が実施する在宅当番医制事業における取り扱い件数を合わせた件数）

平成十七年度救急医療の受診状況
（二次医療、二次医療分）
この体制による昨年度受診状況は次のとおりですが、件数については年々増加傾向にあります。

「かかりつけ医」に相談を
万一、急病で救急車を呼ぶ場合でも、かかりつけの医師に連絡をとって診察の確認をしておく、カルテに基づいて早い診察をしてもらえます。

急病・救急のときでも、まず「かかりつけ医」に相談を
※大崎市の救急当番医制は、夜間や休日に急に具合が悪くなった人に初期の応急処置を行い、翌日にかかりつけ医を受診していただくことを原則としています。

早期発見・早期治療が肝心です
病気を治すには、軽いうちに治療を受けることが肝心です。異常に気付いたら、「かかりつけ医」の診察を受けましょう。特に夜間、休日、連休の前には、早めに受診するようにしましょう。

こども休日夜間安心コール

- ブッシュ回線の固定電話からは局番なしで「#8000」
- 携帯電話、ブッシュ回線以外の固定電話からは「022-212-9390」
- 土・日・祝日・年末年始の午後7時から午後11時まで受付
- 看護師がお応えします。

宮城県が実施する「こども休日夜間安心コール」

- 受診の際は健康保険証を必ずお持ちください。
- 夜間に受診する場合は緊急の場合を除き、午後9時までにお願いします。（医師は翌日も診療がありますので、ご協力をお願いします。）
- 医療スタッフの関係で応急処置のみとなる場合がありますので、ご了承ください。

9月9日は救急の日

「救急の日」は、救急医療及び救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めるために定められています。

現在、市の救急医療体制は、市民の命と健康を守るため、医師会の協力により実施しています。この体制を守り、よりよい医療を受けるためには、市民皆さんの心がけや救急医療受診のマナーを守っていただくなどの協力が必要です。

今月号では、市の救急医療体制と昨年度の受診状況をお知らせします。

◎保健福祉部健康推進課健康増進係 ☎23-5311

大崎市の救急医療体制
市では、大崎市医師会と加美郡医師会の協力により、平日夜間（土曜日午後含む）および休日昼間・夜間の「救急当番医制」という形で、皆さんが急病やけがをした場合、安心して医療を受けられるよう体制を整えています。

適切な医療を受けていただけるよう、症状に応じて一次医療、二次医療及び三次医療の三段階の救急医療体制を整えています。万一来備えて、確認してください。

（左上図参照）

普段からの心がけ
「かかりつけ医を持ちましょう」
私たちの身近にいて、病歴や体質、家族がかかったことのある病気のことなどもよく知っている「かかりつけ医」を持つことが大切です。特に小さいお子さんやお年寄りのいる家庭では、なんでも相談できて安心です。

専門的な治療や検査が必要などときには、その病気やけがに適した医療機関に紹介してもらいうこともできます。