

働く人へ

えが お

愛顔のけんこう応援レター 第3号

愛媛県今治保健所 健康増進課
〒794-8502
今治市旭町1丁目4-9
TEL 0898-23-2500 (代)



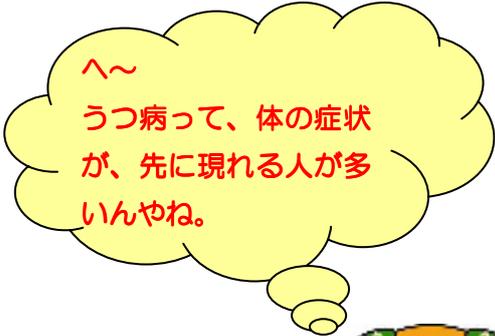
愛媛県イメージアップキャラクター

みきゃん

平成25年3月1日発行

国では、例年、自殺者数が最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

過度なストレスは、心と体に変調をきたし、心に現れる代表的なものに「うつ病」があります。うつ病は自殺の大きな原因となり、**早期に発見して対処することが大切です。**



へ～
うつ病って、体の症状が、先に現れる人が多いよね。



～最近1か月間の自覚症状について答えてみてください～

	はい	いいえ
1・めまいがする		
2・身体のふしぶしが痛む		
3・頭が重かったり頭痛がする		
4・首筋や肩のこりがある		
5・腰が痛い		
6・目が疲れる		
7・動悸や息切れがする		
8・胃腸の調子がよくない		
9・食欲がない		
10・便秘や下痢をする		
11・よく眠れない		

出典：財団法人 地方公務員安全衛生推進協会発行「働くあなたの“疲労”を探るそのメカニズムと予防・解消法！」のストレスチェック表より

*** はいの数が6個以上の場合には要注意！**

心配な場合は、**こちらの相談窓口**をご利用ください。

<こころの相談窓口>

○今治保健所 0898-23-2500

○今治市中央保健センター

0898-36-1533

○生名保健センター 0897-74-0911

○弓削保健センター 0897-77-3700

○岩城保健センター 0897-74-0755

○魚島保健センター 0897-74-1120

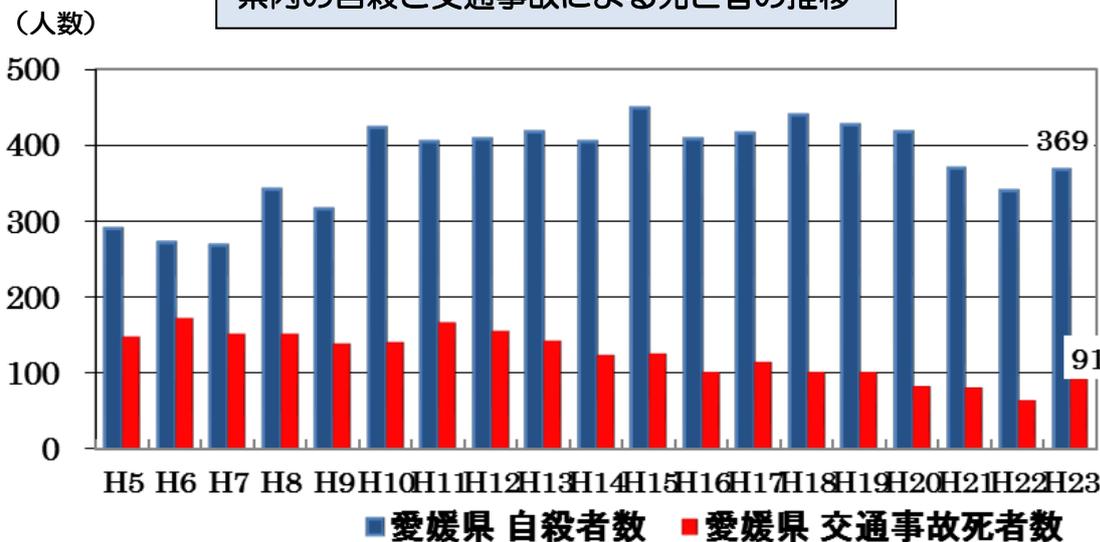
○愛媛県心と体の健康センター

089-911-3880

あなたのこころ、
お元気
ですか？



県内の自殺と交通事故による死亡者の推移



平成23年愛媛県の交通事故死亡者は91人、自殺死亡者は369人！交通事故死亡者よりも自殺死亡者の方が圧倒的に多い状況です。

出典：警察庁統計

カルシウムやビタミンB1をとってストレスに強くなる！

～食育レシピ紹介～ 豆乳豚すき（2人分）



豚ロース肉(薄切り)	200g
ごぼう	半本
玉ねぎ	半個
京葱	半本
焼き豆腐	半丁
【豆乳割り下】	
豆乳	1カップ
酒	50cc
白みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

- ① 肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうはたわしでよく洗い、太めのささがきにし、水にさらして水気をきる。玉ねぎは、薄切りにする。京葱は、斜めに切る。焼き豆腐は食べやすい大きさのやっこに切る。
- ③ 豆乳割り下の材料をよく混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋に③の割り下を適量入れて沸かし、①を広げて入れて火を通す。さらに②を加えて煮る。
- ⑤ そのまま食べるか、好んで大根おろしを入れたポン酢しょうゆで食べる。

ストレスについて



ストレスとは、外部からの刺激により生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。

出典：みんなのメンタルヘルス/厚生労働省 HP より

おすすめリラックス法

【ココアでリラックス】

カカオポリフェノールは、ストレスによって増加するホルモンの分泌を抑える働きがあり、ストレスへの抵抗力を強めてくれます。また、ココアの独特のほろ苦さのもととなっているテオブロミンという成分は、自律神経を整える作用があります。

【ハーブでリラックス】

ハーブの種類と一般的に言われている効能を紹介します。

- レモンバーム … 抑うつ病と緊張に優れた効果がある
- ラベンダー … リラックス出来て不眠症にも有効
- カモミール … 不眠症、神経痛、リウマチなどの治療に有効
- ローズマリー … 血液循環を促進

