

# ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

## 「ストレスと上手に付き合うためのこころのセルフケア」

日々の生活で、ささいなことでイライラしたり落ち込んだりすることはありませんか。特に近年のコロナ禍では社会や生活の変化などによりさまざまな不安や孤独感が生じ、こころの不調を訴える人が増加傾向にあります。「いつもと違う」と感じたら早めの対処を行うことが大切です。

### ■こんな症状が出ていたら要注意

以下のような症状が出ていたら、こころの不調のサインかもしれません。

- ・よく眠れない
- ・朝起きられない
- ・食欲がない／食欲が急に増えた
- ・やる気が出ない、だるいと感じる
- ・ささいなことでイライラする

### 健康の基本は生活リズムを整えることから

こころと体は密接に関係しており、生活習慣の乱れはこころの不調にもつながります。まずは「栄養バランスの取れた食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を意識した生活習慣を心掛け、一日の生活リズムを整えることから始めましょう。

### 自分に合った方法でリフレッシュ

ゆっくりお風呂に入ったり、好きな音楽を聴くなど、自分に合ったリフレッシュ方法を見つけてストレスを解消しましょう。ただし、飲酒によるリフレッシュはかえって悪影響となる場合もありますので注意が必要です。

### 視点を変えてストレス軽減

「〇〇するべき」と物事を固定的に考えたり、他人と比べて焦ったり劣等感を抱くことが多くなっていませんか。今自分ができていることに目を向け、「次は〇〇に挑戦しよう」と前向きに捉えることで、ストレスが軽減できることもあります。

### つらいときは抱え込まずに相談を

悩んでいるとき、つらいときは人に聞いてもらうだけで気持ちが楽になることがあります。家族や友人、周囲の人に気軽に話さずらいときは専門家に相談してみましょう。不調が2週間以上続くときは心療内科などを受診しましょう。