

# ヘルシーな健康応援ナビ

## NAVI



健康課  
市役所内  
☎23-3515 FAX)23-3810  
あつみライフランド  
☎33-0386 FAX)33-0319

### 気づいていますか？

#### あなたのストレス

新型コロナウイルス感染拡大により不安やストレスを感じる方が多くなっています。体の健康が損なわれると、日常生活だけでなく、仕事にも支障をきたします。その時には、休養や治療が必要になります。心の健康も同様で、慣れない生活習慣や仕事の変化、体の疲れなどのさまざまなストレスが重なることで、調子を崩すことがあります。

自身のストレスに早めに気づいて対処することで、日常生活や仕事への悪影響を最小限にとどめることができます。

#### ◆ストレスの要因

ストレスの主な要因として次の3つが挙げられます。

#### ①心理・社会的要因

人間関係、仕事上の問題、家庭の問題、経済的な問題など

#### ②身体的要因

肉体的な疲労、睡眠不足、病気がけがなど

#### ③環境的要因

ウイルス、騒音、気象の変化、照明、アルコール、ニコチンなど

#### ◆ストレスの症状

ストレス状態になると日常生活や仕事の中でさまざまなサインが現れます。

#### 日常生活で現れるサイン

- ・夜眠れない、夜中や早朝に目が覚める
- ・いつもイライラしている
- ・不安やうつなどの気持ちが続く
- ・身だしなみに気が回らなくなる
- ・休日に何もやる気がしない など

#### 仕事で現れるサイン

- ・遅刻、早退、欠勤が増える
- ・仕事の効率が悪くなる
- ・思考力、決断力が低下する
- ・職場で人と話す気がなくなる など

#### ◆ストレスの解消法

ストレスは心と体を休ませる副交

感神経が優位な状態になると軽減されます。深呼吸をすると副交感神経が刺激され、全身がリラックスして、ストレス解消に役立ちます。



また、自分が「楽しい」「気持ちがいい」と思える時間をもちましましょう。気持ちがリフレッシュします。

#### 簡単にできるストレス解消法

- ・散歩をする
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・好きな音楽を聴く
- ・動物と触れ合う
- ・絵を描く
- ・映画やドラマを見る
- ・美味しいものを食べる
- ・ウォーキングやヨガなどの運動をする など



#### ◆こころの健康を保つコツ

こころの健康を保つには、ストレスがたまっていないか「早めに気づくこと」と「ストレス解消を先送りにしないこと」が大切です。自分に合ったストレス解消法を見つけて、その日のストレスはできるだけその日のうちに解消するようにしましょう。

#### ●休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、市役所へご確認の上、受診してください。また、各医療機関へ電話で受診方法を確認した後、受診してください。市役所 ☎22-1111(代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
11月3日(水・祝)	おかだクリニック	☎37-0001	11月21日(日)	田原市赤羽根診療所	☎45-3505
	ふくい眼科	☎22-5878		きまた眼科	☎23-1092
	あおきファミリー歯科	☎32-2700		山内歯科医院	☎23-1525
11月7日(日)	富永医院	☎23-1316	11月23日(火・祝)	永井医院	☎22-0227
	山本耳鼻咽喉科	☎24-4100		青木歯科クリニック	☎33-1139
	すずき歯科	☎23-0033	11月28日(日)	ふれあいばし診療所	☎29-2500
11月14日(日)	川瀬医院	☎35-1511		伊藤歯科医院	☎22-1104
	渡辺歯科医院	☎32-3561		あつみメディカルクリニック	☎24-2322
			12月5日(日)	ふくい眼科	☎22-5878
				なかた歯科	☎23-1162

診療時間 内科☎9:00~17:00/歯科☎9:00~12:00  
診療時間以外 渥美病院☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください