

こんにちは!保健婦です

ストレスによる 病気にご注意



「一晩ぐっすり眠っても疲れがとれない」こんな人はいませんか。

春は子供の進学や就職・結婚
また人事異動のシーズンです。
ストレスがたまってくるとふだ
んより疲れやすくなり、ぐっす
り眠ったあとでも、なんとなく
だるさが残ります。ストレスが
続くと、心身症といわれる体の

あちこちに異常があらわれま
す。

偏頭痛や肩こり、胃の痛み、
動機や息切れ、さらには下痢と
便秘の繰り返しなどの症状がそ
の発端でそれがひどくなると、
胃・十二指腸潰瘍、本態性高血
圧、過敏性腸症、狭心症、心臓
神経痛、糖尿病、慢性関節リウ
マチなど数え上げたらキリがあ
りません。体に異常が感じられ
る場合には、専門医を受診し、
検査を受けますが、必ずしもそ
れで異常が見つかるとは限りま
せん。

☆ストレスに弱いタイプ
・人一倍負けず嫌いで攻撃的タ
イプ

- ・極度に気の弱い人
- ・自己犠牲的に行動する人
- ・とても几帳面な完全主義者
- ・優柔不断でだれにも「ノー」と言えない人

など簡単に割り切って説明す
るのは正しくないかもしれませ
んが、こういう傾向がある人は
ストレスに押しつぶされやすい
ようです。

☆ストレス耐性をつける
ストレスに弱いタイプだから
といって、いつまでもストレス
に対して無防備であれば「過労
死」になってしまうことさえあ
ります。



ストレスからは逃げて楽にな
りたいものですが、逃げ回って
ばかりではストレス耐性もでき
ません。

計画的、持続的な体力づくり、
栄養管理で、ストレスに立ち向
かって行こうという気概も必要
です。

- ☆ストレスに勝つために
- ①思い込みや完全主義をなくす
 - ②しゃべって笑って不平不満を吐き出す。
 - ③確かな自信を持つ。
 - ④仕事以外に没頭できるものを作る。
 - ⑤とりあえず目の前のことを、片づける。
 - ⑥しっかり休む。
 - ⑦内科的には異常がないのに症状が悪化すれば精神科や精神相談窓口を訪ねてみましょう。

えがむだごすま

おかむらあつみ

岡村 淳美 さん

平成四年四月四日生まれ

(両親) 清國・良子

新町

我が家のやんちゃ姫です。
このまま元気で素直に育つ
てね。



はやかわありさ
早川 亜梨沙 さん

平成四年四月八日生まれ

(両親) 文晴・範子

黄波戸

おしゃまな亜梨沙です。

四月から特別養護老人ホーム等への 入所決定などの事務が町村で行われます

高齢者や身体障害者の社会福
祉施設への入所決定などの事務
が、四月から居住地の町村役場
で行われます。

これは、老人福祉法や身体障
害者福祉法などの改正により、
特別養護老人ホームや身体障害
者更生援護施設への入所決定権
が県から町村へ移譲されるため
です。

これまで、施設への入所のた
めの窓口事務は町村が、また、
入退所の決定や費用の徴収等の
事務は県の社会福祉事務所が
行ってきましたが、四月からは
これらの事務すべてを町村役場
が行うこととなります。

