

サニデイ 交遊

THE SUNDAY KOMAI

平成22年

2010

第9524号 9月19日

(毎月第2日曜日発行)

昭和37年10月27日第三種郵便物認可

なんだから調子がでないあなた!
もしかして「こころの病気」かも

30秒で自己チェック!

健康なストレスは、うつ病などの「こころの病気」の原因にはなりません。むしろ、健康なストレスは、免疫力を高め、病気や怪我を防ぐ効果があります。しかし、健康なストレスが長期間続くと、免疫力が低下し、病気や怪我の原因になります。また、健康なストレスが長期間続くと、うつ病などの「こころの病気」の原因になります。

早く気づいておろのサイン

- 肩が凝る
- 胃が痛い
- 集中力がなくなる
- 寝不足
- 食欲がなくなる
- 涙が止まらなくなる
- 集中力がなくなる
- 集中力がなくなる

1. 肩が凝る、胃が痛い、集中力がなくなる、寝不足、食欲がなくなる、涙が止まらなくなる、集中力がなくなる、集中力がなくなるのいずれか1つ以上が2週間以上続いたら、うつ病などの「こころの病気」の可能性が高いです。早めに医療機関などで相談してください。

「こころの病気」ポスター

もしかして心の病気？ 30秒で自己チェック ストレス対策で事故防止

健康管理で事故防止を推進するNPO大阪ヘルスケアネットワーク普及推進機構（OCHIS）は、健康管理ポスターのシリーズ第5弾をこのほど作成、関係方面での活用を呼びかけている。

今回のテーマは「こころの病気」。日頃のストレスが過度になれば体調不良だけでなく「うつ病」など心の病気などにつながっていく可能性が高まってくる。ス

OCHISポスター第5弾

ストレスをためないことが重要だが、置かれた立場で様々なのしかかってくるのが現代だ。

このためストレスによる「こころの病気」に早く気づくのが大事になる。OCHISはポスターで「なんだから調子がでないあなた！もしかして「こころの病気」かも」というフレーズで目を引く。

8つの症状を例示して、自己チェックで症状が毎日2週間以上続いているれば「うつ病」の可能性がある。当てはまれば放置せず、医療機関などでの相談を一と呼びかけている。

問い合わせOCHIS
電話06-6965-3666