

長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ 『心の不調を見逃さないポイントは』

多種多様なストレスを幾つも抱えて生きている現代人。ストレスが蔓延する現代社会では、これらのすべてを避けて生活するのは困難であるといっても決して大げさではありません。

ストレスが許容限度を超え、心に重くのしかかる状態が続くと、「なんとなく憂うつで、何をしても気が入らない」「体が重く感じられ、朝起きるのがつらい」などの症状が現れてきます。

しかし、このようなストレスによる心の不調が引き起こす心や体に現れる症状を見逃すことなく早い段階で気づき、悪化する前に対処することができれば、心身症やうつ病などの心の病気の発症を防ぐことが可能です。

ふだんとは違う「心のシグナル」をキャッチすること

心の不調が引き起こす症状には、「便秘や下痢を繰り返す」「頭が重い」など、実際に体に症状として現れ、異常であることに気づきやすいものや、「食欲がない」「なんとなく憂うつである」「怒りっぽくなった」「集中力が続かない」など、漠然としていて、気のせいかもしれない、たいしたことではないと軽くとらえ、異常であることを見逃してしまいがちな症状までさまざまです。

こうした、心や体に現れるふだんとは違う心のシグナルをいかに見逃さずキャッチできるか、そして、症状の原因ともなっているストレスをいかにしっかりと受け止め対処することができるかということが、心の病気を予防したり重病にならないための重要なポイントとなります。

こんなシグナルに要注意

ストレスによる心の不調で現れやすい心のシグナルには、体に現れる症状と心に現れる症状があります。症状には個人差があり、一人ひとり異なりますから、過剰なストレスを抱えたとき、自分がどのような不調が現れやすいかを知っておくとよいでしょう。

【ストレスで現れやすいシグナル】

- ・食欲がなくなる
- ・不眠が続く
- ・体調がなんとなく悪くなる
- ・疲れやすい、いつまでも疲れがとれない
- ・集中力や根気がなくなる
- ・判断力が低下する
- ・いつも憂うつで、何をしてもつまらない

- ・他人にいつも見られている、あるいは、悪口を言われているように感じる
- ・自分は仕事ができない、あるいは、価値のない人間だと強く感じる
- ・遅刻、早退、欠勤しがちになり、時間を気にしなくなる
- ・仕事に積極性がなくなり、能率が落ちたり、ミスが増える
- ・仕事中に席を立つことが多く、落ち着かなくなる
- ・ため息が多くなる
- ・外出や人と会うのがおっくうになる
- ・身だしなみに気を使わなくなる
- ・ニュースに疎くなる
- ・汗をかきやすくなる
- ・「カッ」となることが増える、怒りっぽくなる
- ・口数が減る、話をしなくなる、笑わなくなる
- ・動作や反応が鈍くなり、表情も乏しくなる
- ・他人の言動をやたらと気にするようになる
- ・ひとり言やひとり笑いが増える
- ・酒の飲みすぎ、ギャンブルにのめり込むなど、問題行動を起こす

本人が気づかなくても、周囲が見逃さない！

「心のシグナルを見逃さない」といっても、かぜや食中毒のような体の病気とは違い、ストレスによる心の不調はなかなか自分では気づきにくいものです。それは、強いストレスを抱えていると、視野が狭くなったり思考や行動に柔軟性が失われたりすることが多く、周囲の状況ばかりでなく自分の状況までも把握しきれなくなることが少なくないからです。

このようなときに、家族や友人、職場の上司や同僚など、周囲の人が小さな変化に気づきサポートすることができれば、心の病気を発症する一歩手前でくいとめることができるかもしれません。自分の周囲のだれかに、ふだんとは違う言動や行動が現れたときにすぐに気づくことができるためには、ふだんからお互いに良好なコミュニケーションをとっておくことがとても大切です。そして、「いつもと様子が違うな」と感じたら、まずは、「何かあった？」など、相手を気遣うような声かけを心がけましょう。



心の不調が現れたからといって、すぐさま心の病気にかかったというわけではありません。

気をつけなければならないのは、不調のシグナルが現れたときになんの対処もしないままに、強いストレスを抱えた状態を継続させてしまうこと。つらい気持ちを伝えるために精いっぱい訴えているのに気づいてもらえない「心」は、しまいには「つらい」と訴えることにも疲れてしまいます。

ふだんから“自分の心の声”を聞くゆとりをもち、少しつらいなと感じたら心と体の休息をたっぷりとるよう心がけましょう。これが心の健康を保つ最も有効な方法かもしれません。

<参考資料>

『健康オフィスワーク 毎日元気に仕事をするための健康管理法』（監修／了徳寺大学健康科学教授 稲次潤子、制作／社会保険研究所）

『Mental Health Care メンタルヘルスケアで元気な職場づくりを！』（監修／神田東クリニック院長・京都文教大学臨床心理学部教授 島悟、制作／社会保険研究所） ほか