



がつけんこう 3月健康だより



～ストレスサインを知っておくことが大切です～

ストレスを感じたとき、どんな気持ちになりますか。どんな行動をよくするでしょうか。私たちは自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張りを続けてしまうかもしれません。

自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

こころのサイン

- ☐ 不安や緊張が高まって、イライラしたり、怒りっぽくなる。
- ☐ ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする。
- ☐ 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- ☐ 人づきあいが面倒になって避けるようになる。



からだ

体のサイン



- ☐ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みがでてくる。
- ☐ 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める。
- ☐ 食欲がなくなってたべられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう。
- ☐ 下痢したり、便秘しやすくなる。
- ☐ めまいや耳鳴りがする。



～ストレスは早めの対処が大切です～

自分でできる簡単なストレス解消法を試してみましょう。

からだ うご
体を動かす



いま き も か
今の気持ちを書いてみる



おんがく き うた うた
音楽を聞いたり、歌を歌う



うまくいっていること
を 考 えて みる



もしも眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは一人で頑張ろうとしないこと。そんな時は、今のつらさをこころの専門家に相談しましょう。

参照:厚生労働省「こころもメンテしよう」～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

よっかいちしほけんじょ
四日市市保健所

そうだんまどぐち

こころの相談窓口 TEL 059-352-0596

うけつけじかん へいじつ
受付時間:平日8:30～17:15

ひとりで悩まずご相談ください。

【四日市市保健所 保健予防課 TEL 059-352-0596 FAX 059-351-3304】

アレルギーを正しく知ろう！

◆アレルギーとは…

私たちの体に元々ある、「免疫」という細菌やウイルスから体を守る仕組みが過剰に働いてしまい、体に症状が引き起こされることをいいます。

◆アレルギーにはどんなものがある？

ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、花粉症などがあります。

◆代表的な症状は？

気になる症状があれば、医療機関を受診しましょう

- 皮膚症状：かゆみ、じんま疹、むくみ、発赤など
- 消化器症状：腹痛、吐き気、おう吐、下痢など
- 粘膜症状：目の充血や腫れ、涙、口の中や唇の違和感など
- アナフィラキシーショック：血圧低下や意識障害などのショック状態を伴う。生命を脅かす可能性がある非常に危険な状態。



「アレルギーポータル」では、症状や治療方法など詳しい情報をご覧いただけます。

左記の二次元コードの読み取り または

検索

アレルギーポータル

発行

四日市市 健康づくり課 電話:059-354-8291