



# 保健師のおはなし

## ～ストレスと上手に付き合うために①～

今回は、ストレスに対する症状について説明します。過度のストレスは、「こころ」や「からだ」に何らかの不調をもたらします。ストレスで暴飲暴食に走りやすいタイプの方は、肥満や生活習慣病につながる可能性もあるので、ほうっておかずストレスを解消する工夫をしましょう！

### ストレスがたまるとこんな症状が現れる！！

#### こころの変化

- ・不安 ・イライラ
- ・不満 ・抑うつ
- ・緊張 ・無気力
- ・焦り
- ・集中力の減退
- ・自己評価の低下

#### からだの変化

- ・睡眠障害(寝つきが悪い、途中で何度も目が覚める、早朝に目覚めて寝つけない)
- ・肩こり ・疲労感、けん怠感 ・頭痛、胃痛
- ・かぜをひきやすい ・円形脱毛症
- ・どうき、心拍の異常

#### 生活習慣の変化

- ・周囲から孤立する
- ・酒やタバコの量が増える
- ・生活リズムが乱れる
- ・食べる量や回数が減る、増える
- ・ミスが多くなる

こんな症状が現れたら要注意！「こころ」と「からだ」のためにしっかりと休養をとり、ストレスを緩和させることが大切です。今回は、ストレスを上手に発散する方法をご紹介します。

身近に相談できる人がいない、相談しにくい、自分で対処しても不調が続いてつらいときは、心療内科や精神科、こころの健康相談（滝川保健所）、ふれあいセンターなどに相談しましょう。

◆お問い合わせ ふれあいセンター☎2000

## 赤ちゃんネル



No. 299

ゆいと  
★横山 結斗 ちゃん★

平成 26 年 7 月 7 日 生まれ

はじめまして!!ぼくの名前は「結斗」。7月7日で1歳になったよ。誕生日を過ぎてからいっぱい歩けるようになって、今はお散歩が大好き♡楽しくマニコニコなんだ。でもママはね、ぼくが水たまりに入ったり、アリさんをつぶそうとするからヒヤヒヤしてる。

あとね、仕事で忙しいパパの代わりに面倒を見てくれたり、遊んでくれる2人のお兄ちゃんも大好き♡学校から帰ってきたらうれしいんだ。2人ともとってもパワフルで、よくいたずらをしてママに怒られていたりするけど、いっぱいおもしろいことをして笑わせてくれたり、ぼくには優しいの。そしてパパもぼくにメロメロ♡ちょっとしつこくてイヤイヤしちゃうときもあるけどね(笑)でもやっぱりぼくの1番はママのおっぱいかな♡

最近はずむに乗ったり、手遊び歌をしたりできることが増え、日々成長を感じています。ドタバタな毎日でたいへんなときもあるけど子どもの成長を楽しんでいます。これからも元気いっぱいたくましく育ってほしいと願っています。

(母・横山菜々恵さん)

1歳の記念に  
赤ちゃんネルに  
応募してみませんか  
満1歳前後のお子さんを  
紹介しています。400字前後  
のコメントに写真を添えて  
申し込みください。  
☎詳細・申込 広報広聴係  
02121へ

### 市の人口 ★ 10月末現在★

世帯数 9,011世帯 (+11) 人口 17,807人 (-8) 男 8,265人 (-4) 女 9,542人 (-4)