令和８年８月　北広島町　こども家庭課

てごてごふれあいニュース　8月号

毎日暑い日が続いていますが、体調くずさずおすごしですか？学生さんは、宿題（課題）が順調に終わっているでしょうか？この暑さで、キュウリやピーマンなど、夏野菜があまり成長しません。早く涼しくなってほしいなあと大汗をかきながら願っております。

身近な人の“メンタルヘルス不調とストレス”〇こころの不調のサインと対処法〇

メンタルヘルスとは、その言葉のとおり「心の健康状態」を意味します。メンタルヘルスの不調（こころの病気や不調）は、自分では「しんどい」気持ちに気づきにくく、そのために周りの人に相談しづらい病気です。まずは、ストレスチェックをしてみましょう。

□□□　ストレスをため込んでいませんか？　□□□

ストレスとは、仕事や日常生活、対人関係など心理的要因によって受けるプレッシャー(負荷)のことを言います。ストレスがいくつも重なったり長引いたりすると、こころの病気を発症したり、免疫力が下がって感染症にかかりやすくなったり、血圧などが上がることによって生活習慣病を発症したりと、こころと体に様々な影響を与えます。

●こんな症状はありませんか？　　☑チェック　↓

- □　ちょっとしたことで、気分が落ち込みやすい
- □　イライラしたり、怒りっぽくなることが多くなった
- □　人付き合いが面倒になり、集まりを避けるようになった
- □　手のひらや首筋に汗をかきやすくなった
- □　お腹の調子が悪くなり、便秘や下痢をしやすい
- □　食欲がなくなったり、食べ過ぎてしまうことがある
- □　めまいや耳鳴りがする
- □　なかなか眠れなかったり、夜中に目が覚めてしまう

症状が２週間以上続いている場合は、お医者さんに相談しましょう。

ストレスと上手に付き合うためのヒント

〇生活リズムを見直して、規則正しい生活をする
〇たまには家族とお家でゆっくりおいしいものを食べたり、友達に電話で話を聞いてもらう
〇安眠できる環境を整えて、睡眠時間を確保する
〇ゆっくりと入浴して、リラックスする(40 度以下のぬるめのお湯の方が神経がリラックスします)
〇趣味やスポーツなど、楽しんで打ち込める時間を作る（たまには家族に子どもをみてもらってリフレッシュ）
〇お酒は適量を。過度の飲酒はかえってストレスの原因になります

子育て世代に多い「こころの病気」

●不安障害

「会議で発表するけど、あがってしまうのではないか」「子どものお弁当を作るのに、朝ちゃんと起きられるか」など、日常のあらゆることに不安を感じるようになると、不安を払拭できずに心身に様々な支障をきたします。急に心臓がドキドキして息苦しさを感じたり、吐き気や手足のしびれなどが現れる「パニック発作」が起きることもあります。

●摂食障害

ダイエットや何かのストレスをきっかけに、食事を極端に減らす「拒食症」と、その反動などから一度に大量に食べて無理に吐き出したり下剤を乱用したりする「過食症」があります。拒食症になるとガリガリに痩せて月経が止まったり、脳や心臓に障害を起こすこともあります。本人は、「過食」「拒食」を治したくても一人では克服できないことも多いので、症状に悩んでいるときは精神科のお医者さんへ相談しましょう。

●うつ病

わけもなく気分が落ち込んだり、何をしても楽しく感じられないなどの抑うつ感があり、物事を悲観的に捉える様になってしまいます。また、夜眠れなくなったり、頭痛、肩こり、便秘や下痢の身体的症状が現れることもあります。

眠れないことをお酒で紛らわし、そのことがきっかけでアルコール依存症に陥ることもあります。眠れなくてしんどい時は主治医か精神科のお医者さんに相談しましょう。

うつ病に似た病気で、「そううつ病」があります。そううつ病は気分が大きくなり、値段の高いものをいくつも買ったり、疲れを感じなかったり、ハイテンションな時期とうつで動けなくなったり、気分が落ち込んでしまう時期が交互に現れます。うつの訴えが強いことが多く、「うつ病」と間違われることがありますが、治療が全く違います。

●月経前困難症（PMS）

過度のストレスは自律神経の働きや女性ホルモンのバランスを乱します。女性ホルモンのバランスの乱れにより、生理前になると気分が落ち込んだり、イライラしたり、むくみで頭がぼーっとしたり、便秘や吐き気などの消化器症状や下腹部の違和感や痛みなどの症状で、子どもを強く叱ってしまったり、家事がいつも通りにこなせなかったりします。また、生理になると、楽になるわけでもなく、生理痛がひどくて寝込んだりもします。これらの症状により、生活に支障をきたしたり、家族関係がギスギスしたりするようであれば、産婦人科や精神科のお医者さんに一度相談してみましょう。　治療は女性ホルモンのバランスを整える治療で、治療によって、以前の症状が嘘のように楽になることが多いです。

【まとめ】ストレスやこころのしんどさは、人それぞれです。また、大人だけでなく、子どもにも同じような症状がおこることもあります。受診のタイミングは、生活に支障が出ている状況が「2 週間以上」続く時がお医者さんへ相談するタイミングですがしんどいときには早めに相談してください。

【ご相談はいつでもお受けします】
北広島町役場 こども家庭課　☎0826-72-7350　kosodate@town.kitahiroshima.lg.jp

ファミリーコンサートのご案内♪
楽しいコンサートが開催されます。
申し込みが必要です。参加費は無料です♪