



# あなたのこころの健康を サポートします

## こころのメンテナンスをしましょう

こころの病気は、体の病気と同じように、だれでもかかる可能性があるため、ストレスと上手につきあう暮らし方を心がけることが大切です。こころの病気への理解を深め、病気を予防しましょう。

**問 合** 各健康福祉センター(4面健康ガイド参照)



### こころの病気とは?

悩みや強いストレス状態が続くことで精神・体の働きが不安定になり、日常生活に支障が出てしまう病気のことです。うつ病・パニック障害・睡眠障害など様々な種類があります。

まずは、自己チェック(下表参照)を行い、こころの健康状態を確認してみましょう。

### こんな状況が続いていたら相談を

サイン	
自分が気づく変化	気分が沈む・憂うつ
	何をするのにも元気が出ない
	イライラする・怒りっぽい
	理由がないのに不安な気持ちになる
	気持ちが落ち着かない
	胸がドキドキする・息苦しい
	何度も確かめないと気がすまない
	周りにだれもいないのに人の声が聞こえてくる
	何も食べたくない・食事がおいしくない
	なかなか寝つけない・熟睡できない
周囲が気づく変化	服装が乱れてきた
	急に痩せた・太った
	感情の変化が激しくなった・表情が暗くなった
	一人になりたがる
	不満・トラブルが増えた
	独り言が増えた
	他人の視線を気にするようになった
	遅刻・休みが増えた
ぼんやりしていることやミス・物忘れが多い	
体に不自然な傷がある	

出典:「こころの病気の初期サイン」(国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」)を加工して作成

### その悩みを相談してみましょう

こころ・体の不調は、ひとりで抱え込まずに、家族・友人・知人などの信頼できる人やかかりつけ医に相談してみましょう。また、健康福祉センターでは、精神科医によるうつ相談(予約制)・保健師による相談を行っています。ぜひ、ご利用ください。

### こころの健康お役立ちサイト

#### 厚生労働省「こころの耳」

こころの病気のセルフケア情報などを紹介しています。



#### 厚生労働省「こころもメンテしよう」

若者向けのストレスケア情報などを紹介しています。



#### 国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」

こころの病気の治療・支援情報などを紹介しています。



### こころの健康づくり講座

▶とき=1月13日(土)14時~16時▶ところ=グリーンホール2階ホール▶内容=講義「家庭・職場でござげんに生きるコツ」▶講師=スポーツドクター 辻秀一▶定員=150人※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



辻秀一

**問 合** 志村健康福祉センター☎3969-3836

# 生活習慣を見直し糖尿病を予防しましょう

日本では、生活習慣・社会環境の変化に伴い、糖尿病の患者数が急速に増加しています。令和4年度の板橋区国民健康保険特定健康診査結果では、糖尿病を患っている・糖尿病の疑いがある方は、約4人に1人います。また、国民健康保険被保険者1人あたりの糖尿病に関する医療費は、東京都全体の平均額を上回っています。

糖尿病の予防には、生活習慣を改善し、適正体重を維持していくことが大切です。定期的な健診などを受け、早期発見に努めましょう。

### 糖尿病とは

血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量・働きが低下し、血液中のブドウ糖の高濃度状態が慢性的に続く病気です。

糖尿病の発症には、肥満・運動不足・ストレスなどの生活習慣が関与していると言われています。

### 深刻な合併症

糖尿病の初期には自覚症状がありませんが、高血糖状態を放置していると、全身の血管が損傷を受け、糖尿病網膜症・糖尿病神経障害・糖尿病腎症など重篤な合併症を引き起こす恐れがあります。また、合併症の進行により、失明したり透析治療が必要になったりすることがあります。※このほか、動脈硬化の進行により、脳梗塞・心筋梗塞などを発症し、生命の危険が生じる恐れがあります。



### 糖尿病を予防する生活習慣

生活習慣を見直し、糖尿病を予防しましょう。  
●適正体重を知り、体重を管理する※BMI(肥満判定の国際基準=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))の標準は、18.5~25.0未満。

- 甘いもの・脂っこいものとりすぎに注意し、野菜をしっかり食べ、バランスの良い食事を心がける
- お酒はほどほどに、週2日は休肝日にする
- 毎日の生活でプラス10分歩く
- ストレスをためないようにし、休息・睡眠をしっかり取る
- 年に一度は健診を受けて、血糖値を把握する

### 区民健康なんでも相談

各健康福祉センターの保健師・管理栄養士が、健診結果の見方や食事・生活習慣の改善方法などの相談に応じています。気軽にご相談ください。

### 問 合

各健康福祉センター  
(4面健康ガイド参照)