こころの健康づくりだより

～こころの健康づくり対策協議会より～

健康長寿とこころ

こころの病気を引き起こす心理・社会的ストレスを受けやすい時期は、さまざまなライフサイクルにみられます。

まずは就学の時期、母親との分離不安に始まり、思春期・青年期でピークを迎えます。次のピークは中壮年期であり、心身症とされる自律神経失調症の発症の一つのピークになっていると言われています。ストレスの退行する時期に入ると、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、また女性特有の更年期による変化によってストレスを受けることになります。さらに老年期になると、老化や経済的不安や配偶者との死別などといった喪失体験により、重大なこころの病を発症しやすくなると言われています。

高齢になると現れるこころの変化には、若い時には簡単にできたことが思うように出来なくなることで感じる不安感や、配偶者との死別などにより抱く孤独感などがあります。老年期になると、仕事など自分の欲求を注いでいたものや、自分自身の価値を支えてきたもの、自分にとって大切なものなどを喪失する出来事が多くなることがあります。老年期における環境の変化や孤独感を強める出来事がストレスとなり、こころの病を引き起こす原因となってしまうことがあります。高齢者のうつ病は、精神的な症状（憂うつ、気が沈むなど）よりも身体的な症状（胃の不快感、頭痛など）が目立つのが特徴です。身体に悪いところがあるわけでないのに体調がすぐれず、身体の痛みや不快感を訴えることがあります。周囲にとっては老化現象のひとつに思われるかもしれませんが、高齢のせいにせず早めに発症に気づいてあげることが大切です。

また、ストレスに負けないために人生に目標を持って生きることも大切です。どんな小さな目標であっても、目指すものがあれば私たちは前向きな気持ちで過ごすことができるものです。無理のない範囲で目標を持つことで、ストレスと上手く付き合いながら、心身共に健康で豊かな人生を過ごしましょう。（健康長寿ネットhttps://www.tyojyu.or.jp/net/index.html）

【電話相談窓口】（特に記載がない場合は土曜日・日曜日・祝日、年末年始を除きます）

相 談 内 容	相 談 窓 口	電話番号	受付時間
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059－223－5237 059－223－5238	10時～16時
こころの悩みの相談	子育て健康課	377－5652	8時30分～17時15分
	桑名保健所　地域保健課	0594－24－3620	
医療と福祉に関する相談	三重県立こころの医療センター	059－235－2125	
高齢者介護・福祉に関する相談	保険福祉課	377－5659	
	朝日町 地域包括支援センター	377－5500	