

第159回三州健康教室だより

咲く桜に春の訪れを感じるこの頃です。
平成27年3月20日、当院で健康教室を開催致しました。
地域の方々を対象に行っておりますが、参加できなかった皆様にも健康増進にお役立て頂けるよう、健康教室だよりを発行しましたのでご覧下さい。

こころの健康について ～ストレスと付き合っていこう～

当院臨床心理士
渡邊 千晶 先生

心の健康

○心の健康に関わる問題

- ・気分障害(うつ病、躁鬱病など)
- ・自殺
- ・身体表現性障害
- ・睡眠障害
- ・不安障害(パニック障害・恐怖症など)
- ・摂食障害(拒食症・過食症)
- ・不登校
- ・引きこもり
- ・解離性障害 など

現在では5大疾患
がん
脳卒中
急性心筋梗塞
糖尿病
+
精神疾患

○うつ病とは

<精神症状>

- ・抑うつ気分
- ・興味・関心の減退
- ・意欲・気力の減退
- ・知的活動能力の減退
- ・自責感・無価値感
- ・妄想
- ・日内気分変動

<身体症状>

- ・睡眠障害
- ・食欲変化
- ・疲労感
- ・自律神経症状
- ・消化器症状

○うつ病の人達と接するために

- ・相手の話を丁寧にしっかり聞く
- ・会話の内容よりも感情をくみ取る
- ・相手の問題に巻き込まれて動揺しない
- ・私は常にあなたに関心がありますと伝える
- ・病んでいる部分を指摘するのではなく、健康的な部分を評価する
- ・多くの時間がかかる事を覚悟し、忍耐強く接する

うつ病の人に必要なのは『安心・安全な環境』

ストレスと思考

○ストレス対処がうまくいかなかったとき

ストレスが慢性的に持続し、心身が耐え切れなくなり、問題発生のリスクが高まる
 心理面: 自信喪失・思考力低下・無気力
 行動面: 引きこもり・攻撃的言動の増加
 身体面: 自律神経系・内分泌系・免疫系の乱れ

<歪みを引き起こす思考パターン>

- ①全か無かの思考
→全か無か、白か黒かといった中庸を許さない極端な思考
- ②過度の一般化
→一つでも良くない事があると、全てが悪い方向に進むと思いつく
- ③マイナス思考
→よい出来事も全て悪い方向へ解釈する
- ④結論の飛躍(恣意的思考)
→僅かな根拠から早読みしすぎた推測を行い悲観的な結論を下す
- ⑤感情的理由づけ
→自分が感じていることは他者も感じているに違いないと思いつく、事実と反する根拠を軽視する
- ⑥過大解釈と過小評価
→自分の短所や失敗は過大に考え、成功や長所は過小評価する
- ⑦ラベルづけ
→自分や身近な人間にネガティブな偏見をもつ
- ⑧自己関連付け
→ネガティブな出来事の原因が自分にあると決めつけ己を責める
- ⑨心のフィルター(選択的抽出)
→自分が関心に向けている事ばかりが目に入り周りが見えなくなる
- ⑩ねばならない思考(べき思考)
→何事においても「～すべき、～しなければならない」と厳格な基準を作り上げる

ストレス対処法

- 歪み思考に陥らないために
 - ・まず自分の思考パターンに気づきましょう
 - ・気が付いたら紙に書きだしてみましょう
 - ・別の捉え方がないか考えましょう

○ストレスと神経系

ストレスのある状態＝緊張状態(交感神経の活性化)
 ⇒交感神経の長時間の活性化による問題

- ・血管の収縮、血管障害、虚血
- ・心拍の上昇
- ・活性酸素と顆粒球の増加
- ・消化、排泄の抑制
- ・血糖値の上昇
- ・睡眠障害 など



リラックス状態＝副交感神経の活性化
 ⇒リラクゼーションが効果的

○リラクゼーション技法

- ・漸進性筋弛緩法
- ・呼吸法
- ・バイオフィードバック法
- ・肩の上げ下げ
- ・イメージ療法
- ・自律訓練法
- ・音楽療法

○呼吸と自律神経の関係

交感神経優位な状況→吸気中心で浅く早い呼吸
 副交感神経優位な状況→呼気中心で深くゆっくりな呼吸

○丹田呼吸法

1. 丹田(へその下辺り)に意識を向ける
2. お腹を引込めながら息を吐ききる
3. 3～4秒かけて鼻から息を吸う
4. 3秒ほど息を止める
5. 8～10秒かけて口から息を吐く

※始める前に体を締め付けるものを外す



次回の三州健康教室は
4月24日(金)
「腹腔鏡手術について」

お問い合わせ

三州健康教室スタッフ一同
 文責: 貴島 亮
 責任者: 今村美春