

# 心の健康

## 適度な睡眠をとりましょう

良い睡眠をとることは、生活習慣病の予防や  
こころの健康を保つことにつながります。  
妥当な睡眠時間だとされる、6時間以上  
8時間未満の睡眠をとるようにしましょう。

### 眠ろうと頑張らないことが 自然に眠るコツ

必要な睡眠時間は人によって異なります。翌日、  
睡眠のことが気にならずに生活できていれば  
十分といえます。質の良い睡眠をとるためには、  
リラックスをこころがけ、副交感神経の働きを  
よくすることが重要です。

眠ろうとすると、緊張の神経である交感神経が  
優位に働き、より入眠しづらくなります。

### 眠りに最適な環境を整えることも 大切です

- ✦✦ 快適に眠れる寝具をそろえましょう
- ✦✦ 室温 26 度、湿度 50～60%が理想の環境です
- ✦✦ 就寝 1～2 時間前から照明を落としましょう
- ✦✦ ラベンダーなどの甘い香りでリラックス
- ✦✦ 外の音が気になるときは、遮音の工夫のほか、  
落ち着いた音楽を流すなどしましょう

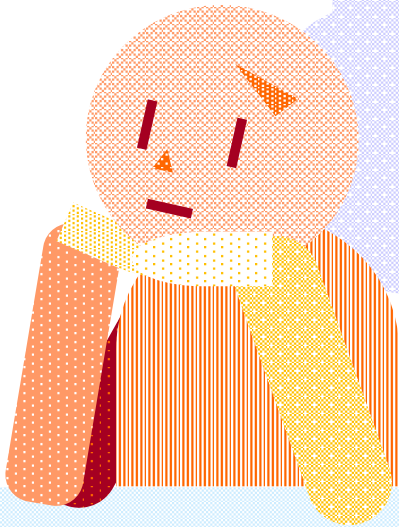
### 睡眠薬は医師の処方を守りましょう

作用時間の長短など、不眠のタイプに合わせた薬  
があります。より自分にあった処方を受けるため  
にはライフスタイルや睡眠時の状況などを医師  
によく伝えましょう。

服用後も何か問題あればすぐに相談しましょう。

### 不眠が続くときには、 医師に相談を

不眠の状態が 2 週間から 1 か月続いたときは、  
なんらかの睡眠障害の可能性が  
あります。  
睡眠障害は心身の不調のサインです。専門医に  
相談してみましょう。



## ストレスについて

### ストレスの原因とストレスの反応を知る

メンタルヘルスの不調の多くはストレスから生まれます。どういったことがストレスになるのか、ストレスを受け止めるとどういった反応が出るのかを知ることは、早めに不調に気づくのに役立ちます。危険信号を見逃さないようにしましょう。

### そもそも、ストレスとは何をさすのか

下記に挙げるような、人に対して何らかの刺激を与えるものや出来事をストレスの要因(ストレッサー)と呼び、ストレッサーが引き起こした心と体の反応はストレス反応と呼びます。

一般的には両者を区別することはない、単にストレスと呼びます。

(例：「ストレスが多く胃が痛む」というときは体の反応を表しています)

#### ストレス 要因の 代表例

##### 体の不調

過労、睡眠不足  
病気、ケガなど

##### 社会生活

人間関係・仕事が多忙  
家庭不和、借金

##### 環境

騒音、気温、照明、  
有害物質

### あなたのストレス点数は何点ですか？

大切な人の病気や死、離婚や失業など不幸な出来事はもちろんのこと、結婚、就職、昇進、新居の購入など、良い出来事もストレスになることがあります。

ここ1年の間、体験したストレス要因となる出来事をチェックして、その合計点を計算してみましょう。合計200点を超えると約5割、300点を超えると約8割の人に何らかの健康障害が生じる危険性があります。コントロール可能なライフイベントは重ならないようにしましょう。

出来事	ストレス点数	出来事	ストレス点数	出来事	ストレス点数
配偶者の死	100	退職	45	仕事上の責任の変化	29
離婚	73	家族の病気	44	個人的成功	28
夫婦の別居	65	妊娠	40	配偶者の就職・退職	26
近親者の死	63	家計状況の変化	38	上司とのトラブル	23
ケガ・病気	53	親友の死	37	引っ越し	20
結婚	50	職場の配置転換	36	100万円以下の借金	17
失業	47	夫婦げんか	35	睡眠習慣の変化	16
夫婦の和解	45	100万円以上の借金	31	軽微な法律違反	11