

# 今こそストレス解消法



適度なストレスは生きるエネルギーとなりますが、過度のストレスは健康を害します。そこで今回は、ストレス解消法を紹介いたします。

## ◎食事

野菜を多く取り、塩分・脂質・糖質を控えるにしましょう。また、自然食品は加工食品よりストレス軽減作用が強く、青魚は抗うつ効果があるといわれています。

## ◎睡眠

眠れないからと入眠時間を早めることは逆効果です。眠くなつてから寝床につき、起床時間を一定にして、太陽の光に十分あたりましょう。

午後の早い時間の30分程度の昼寝は健康的ですが、就寝前のカフェイン、夜食の摂取は入眠を妨げます。

## ◎運動

息が上がらない程度の有酸素運動は、ストレスを解消し睡眠の質を向上させます。

## ◎風呂

ぬるいと感じる温度で、長めにゆつくりつかると良いでしょう。

## ◎行動の工夫

ストレスを感じる行動に

順位をつけ、優先順位の高いものから解決策をリストアップして、一つずつ解決していきましょう。

## ◎考え方の工夫

「100点か0点か」、「こうでなければいけない」と考える傾向のある人は、ストレスがたまりやすくなります。そのような考え方の癖を少しずつ修正しましょう。

## ◎リラクゼーション

腹式呼吸、アロマテラピー、軽い運動、入浴、音楽など、自分がリラックスできるものを実行しましょう。

## ◎相談

家族、友人、同僚など、信頼できる人への相談も有効です。解決法が見つからなくても、人に話すだけで問題の整理が付き、気分が楽になることが多いです。

## ◎ストレスチェック制度

12月から、従業員50人以上の職場でストレスチェック制度が始まります。有効に活用し、過度のストレスの軽減のために役立てましょう。

文責 府中市立湯が丘病院

副院長 若木俊夫

夜間・救急医療機関	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
	小児科	夜間医療 救急医療電話相談	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南) こどもの救急電話相談	☎084-922-4999 ☎082-505-1399
精神科	救急医療 救急医療相談	小泉病院(三原市小泉町) 精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎0848-66-3355 ☎082-892-3600	毎日24時間 毎日24時間
	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
全般	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク 県全域	☎0120-16-9901	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

9月	府中・新市地区の休日当番医						上下町の休日当番医	
	外科		内科		内科			
6日①	なんば医院(土生町)	☎43-6336	佐々木内科(中須町)	☎52-6555	和泉医院(府中町)	☎41-2412	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
13日①	寺岡記念病院(福山市新市町)	☎52-3140	唐川医院(中須町)	☎45-4030	府中中央内科病院(高木町)	☎45-3200	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
20日①	せおクリニック(栗柄町)	☎40-0246	ほそや内科クリニック(中須町)	☎40-0780	河村内科胃腸科(府中町)	☎47-6300	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
21日②	有地医院(府中町)	☎41-3670	森信内科医院(広谷町)	☎45-4041	佐野内科医院(鵜飼町)	☎45-5310	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
22日②	中川整形外科医院(中須町)	☎52-3033	川崎内科医院(高木町)	☎44-6001	府中市民病院(鵜飼町)	☎45-3300	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
23日③	石川クリニック(福山市新市町)	☎51-8650	池田医院(福山市新市町)	☎51-2098	谷医院(府川町)	☎45-1188	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211
27日①	府中市民病院(鵜飼町)	☎45-3300	新ときながクリニック(福山市新市町)	☎51-5007	渡辺内科医院(府川町)	☎45-8637	府中北市民病院(上下町上下)	☎62-2211

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。