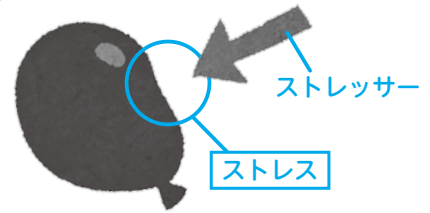


あいさいさんの
健康まめ知識

セルフケアでこころを元気に

ストレスとは？

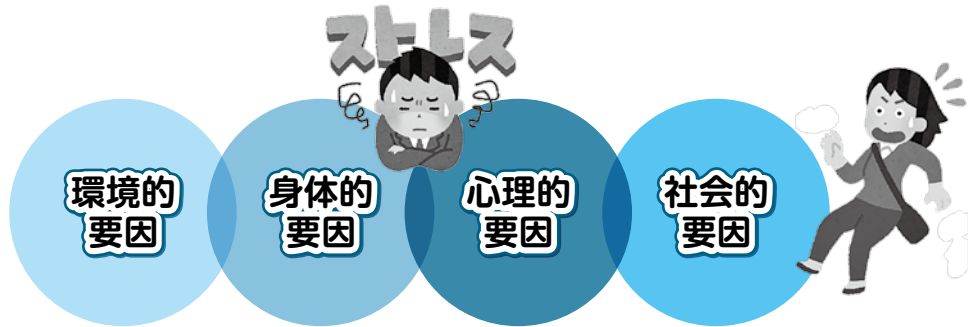
ストレスとは、外部から圧力を受けた時に生じるゆがみが生じた状態のことです。ストレスを風船に例えると、風船を押さえる力をストレッサーといい、ストレッサーによって風船がゆがんだ状態をストレスといいます。



ストレスの原因とストレスサイン

ストレスには、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因の4つがあります。

またストレスを受けていると、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらのサインが出ているものです。まずは、ストレスの原因と自分のストレスサインを知っておくことが大切です。



ストレスをためない暮らし方は？

ストレスは誰にでもありますが、ためすぎるとこころや体の調子をくずしてしまいます。ストレスをためないコツを知り、自分自身でこころも体も元気にしてあげましょう。

生活習慣を整える

バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。

頭をやわらかくする

物事を固定的に考えるのではなく、実際にできること、うまくいっていることに注意を向けましょう。見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

参考：厚生労働省 知ることからはじめよう
みんなのメンタルヘルス
■ <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

相談する

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうと、気持ちが楽になることがあります。こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談しましょう。

○こころの健康相談

健康推進課では、こころの健康相談（予約制）を行っています。ご自身・ご家族について、ご相談いただけます。

○こころの体温計

「こころの体温計」は、ストレス度やこころの落ち込み度など、こころの状態のチェックをパソコン・携帯電話で簡単にできるものです。

右記の二次元コードからご利用いただけます。



☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



歯の健康講座

「大人世代の歯ぐきケア」

ハミガキ剤は歯とお口の清掃効果を高めるためのものです。「効率よく歯垢(プラーク)を除去する」「歯垢を付着しにくくする」「着色汚れ(ステイン)を取り除き、本来の歯の色を保つ」「歯質を強化してむし歯を予防する」「口臭の除去・予防」など、効果は様々です。

現在国内で市販されているものは法律上、「化粧品」または「医薬部外品」です。そして全商品の約90%は「医薬部外品」に分類されます。つまり、ハミガキ剤の大半は、薬用成分による効能・効果が認められているのです。

だからこそハミガキ剤は、歯とお口の状態や目的などによ

り、自分に合ったものを選ぶことが大切です。特に歯周病罹患者が増え始める30～40代は、ハミガキ剤を見直す適期と言えます。歯周病を予防するために、歯ぐきの血行促進や引き締め、歯ぐき細胞の活性化や殺菌などに役立つ薬用成分に注目してみましょう。

歯周病は、歯ぐきと歯周組織に炎症が起きる細菌感染症です。痛みなどの自覚症状がないまま進行してしまい、最悪の場合には歯を失うこともある怖い病気です。また、歯ぐきに炎症が起きた状態では、歯ぐきの主成分であるコラーゲンの分解が促されてしまいます。

歯周病の予防には、歯とお口の状態に合ったケア用品を使つての、適切なケア習慣が不可欠です。日々のブラッシングで、歯と歯ぐきのすき間に付着した歯垢をしっかり取り除きましょう。

(海部歯科医師会)