

心が疲れていませんか？

厚生連健康管理センターがわ 保健師

村山 晶子さん

心の傷は目には見えませんが、手当てをしないでいると悪化してしまいます。そうなる前に、まわりにも「助けて」とメッセージを出して傷の手当てを手伝ってもらったり、心の傷の原因から逃げたりする方法を知ることがとても大切です。

＜ SOSを出す＞

解決が難しい問題や悩みの場合は、誰かに相談し、助けを求めましょう。助けを求めることは、恥ずかしいこと、迷惑をかけることでは決してありません。少しでも勇気を出して話してみましよう。

＜逃げ道を知る・教えてもらおう＞

実は意外と逃げ道があります。また、どうやって逃げたらいいか、その方法を教えてくれる人たちもいます。悩みを話せる人がいない、どこに相談したらいいのかわからないといった場合は、専門の相談機関を利用してみましょう。

＜しっかり睡眠をとる＞

睡眠をきちんととらないと、気持ちが不安定になりやすくなります。睡眠不足だと判断力も鈍り、普段なら解決できるような出来事も考えがまとまらずに、解決できなくなってしまうです。うまくいかないような状況から少しでも早く抜け出すためには、きちんと睡眠をとることが必要です。また、不眠が心の病の症状の一つであることもあります。

＜よく眠るためのアドバイス＞

- ・ 毎日同じ時刻に起きる
- ・ 目が覚めたら日光を浴びる
- ・ 規則正しい食事と運動

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の開催について

平成31年3月18日(月) 14:00～15:00

場 所 屋島総合病院 2階 講堂

内 容 演題① 知っていますか？ 小児アレルギーについて

講 師 入江 加奈子 氏 (小児科医員)

演題② 食事の時間を楽しみましょう ～低栄養について考える～

講 師 岩田 綾 氏 (栄養科 管理栄養士)

参加無料
定員100名

平成31年3月19日(火) 15:00～16:00

場 所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂

内 容 演題① 肺がん検診とCT検査

講 師 松野 慎介 氏 (健康管理センター部長)

演題② タバコのこと

講 師 渡邊 由美子 氏 (保健師)

参加無料
定員100名