

健康広場なかの

問 健康づくり課 ☎ (22) 2111 (内線 242・368)

♡ こころが疲れていませんか？

感染症への恐怖や不安感、仕事や生活様式の変化によって、ストレスを感じている人が増えています。ストレス状態が続くと、身体面や精神面に症状が現れてきます。

▼こんな症状はありませんか？
もしかしたらその症状はストレスによるものかもしれません。



からだの不調

疲れやすい、全身がだるい、肩こり、関節痛、偏頭痛、入眠困難、中途覚醒、熟眠障害、食欲不振、胃の違和感、下痢・便秘、動悸、息切れ、胸の痛み、めまい など

こころの不調

悲しい・憂うつな気分、興味がわかず楽しくない、疲れやすく元気がない、気力、意欲、集中力が低下している、人に会いたくない、心配事が頭から離れない など

ストレス状態であっても自分自身で気づけないこともあり、周囲の方が気付くことも大切です。

以前と比べて元気がない、体調不良の訴えが多くなる、周囲との交流を避ける、飲酒量が増える など

皆さんの周りにこんな方がいたら、声をかけて話を聞きましょう。必要な場合は、支援者や下記の相談機関を活用しましょう。

「つらいな」と感じたときは、1人で悩まず誰かに相談しましょう。身近にある相談できるところ（相談機関）を活用しましょう。



// やってみよう //

かんたんストレス解消法

慣れない生活様式にストレスを感じることは自然なことです。ストレスと上手に付き合うため自分に合ったリラックス法を身に付けましょう。

- 1 適度な運動
- 2 音楽（聴く、歌う）
- 3 動物とのふれあい
- 4 湯船につかる（温度は39度前後）
- 5 お気に入りの場所で心を休める

🩺 感染症が流行する時期です

感染予防について改めて確認をしましょう！

- 3密を避け、人と人との距離を確保しましょう。
- 外出するときはマスクを着用しましょう。
- 外出後や食事前、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後は手指消毒もしくは石けんで手洗いをしましょう。
- 気温が下がると、換気の頻度が減ります。定期的に換気を行って、空気の入替えを行いましょ。
- 空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下します。
マスクを着用し、加湿器などを使って、50～60%の湿度を保ちましょ。
- 十分な休養、バランスの良い食事を心がけ、体力と免疫力をつけましょ。
- 毎日、体温測定と健康チェックをましょ。



アマビエ健康くん

アマビエ元気くん



確認しよう！薬の種類と飲み方

『ポリファーマシー（多剤服用）』

という言葉聞いたことはありますか？

日本老年医学会が発表した「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン 2015」では、薬などによる副作用は処方された薬の数に比例する、とされています。

薬の数が**6種類以上**になると有害事象の発生頻度が増加します。



多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。

単に服用する薬の数が多いことではありません。

Check!

多剤服用の現状

高齢者では、生活習慣病や加齢に伴った症状が積み重なり、薬の処方が増加し、服用する薬が増える傾向にあります。全国の保険薬局における処方調査では、75歳以上の約1/4が7種類以上、4割が5種類以上の薬剤を処方されている、という結果になっています。

「高齢者の医薬品適正使用の指針
2018年5月：厚生労働省」



かかりつけ医や薬剤師と**コミュニケーション**をよくとりましょう！

処方された薬の変更などにより、いつもと違う症状が出たり、疑問や不安がある場合は必ず主治医やかかりつけ薬局（薬剤師）に相談し、適正な服薬ができるようにしましょう。適正な服薬は、有害事象を予防することや医療費の適正化にもつながります。

また、ご自身に処方されている薬が、ご家族やかかりつけ医、薬剤師などにも分かるように、「お薬手帳」を1冊にまとめておきましょう。

おくすり手帳



受付中!!

はつらつ健康教室

全3回の教室で皆さん一緒に健康について学びましょう！

教室修了者は、ご希望により食生活改善推進協議会へ入会し、健康ボランティアとして活動を続けていただくことができます。

問 健康づくり課 ☎ (22)2111(内線 242)

【受付期間】12月3日(木)～2021年1月19日(火)

【対象者】全3回の教室を通して参加できる中野市民の方（過去2年間に本教室を受講された方は今年度はお申し込みできません）

【定員】20人 ※定員になり次第締め切ります。

【会場】中野保健センター

第1回

期日：2月2日(火)

「健康の秘訣～栄養編～」

講師：健康づくり課
管理栄養士

第2回

期日：2月9日(火)

「中野市の健康課題～目指せ健康長寿～」

講師：健康づくり課 保健師

「ストレッチヨガ ころも体もスッキリと」

講師：ヨーガ療法士・健康アドバイザー

青木芽里さん

第3回

期日：2月16日(火)

「大切な人のための心を癒すやさしいマッサージ」

講師：北信総合病院
看護師、アロマセラピスト