

こころの健康を保つために

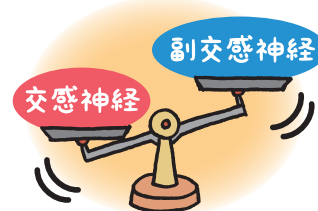
新型コロナウイルスの感染拡大が長期化するなか、気分が落ち込む、なんとなく身体がだるい、眠れない、イライラするといった心身の不調はありませんか？
こんな症状があれば、それは自律神経が乱れているのかもしれない。

めざせ！健康寿命日本一！



自律神経って？

自律神経とは、身体の働きを調整する神経のことで、交感神経と副交感神経の2つから成り立っています。交感神経は主に身体の動きを促し、副交感神経は逆に休ませるといった役割をもち、状況に応じてそれぞれがバランスを取りながら働くことで、私たちの健康が保たれています。
この自律神経のバランスが乱れることで心身にさまざまな不調が現れることがあります。



自律神経の乱れによる症状

身体的な症状

- 身体がだるい ●眠れない
- 動悸 ●疲れやすい など

精神的な症状

- イライラする ●やる気が出ない
- 不安 ●情緒不安定 など

自律神経が乱れる主な原因

ストレス

不安や悩みが大きくなると、感じるストレスが多くなり、自律神経が乱れやすくなります。

不規則な生活

夜更かしや昼夜逆転の生活などを続けていると、身体のリズムが崩れて自律神経が乱れやすくなります。



専門家のアドバイス

奈良県臨床心理士会 会長 石田陽彦さん

まずは睡眠をしっかり取り、規則正しい生活を心掛けましょう。よく、「ストレスは発散すればいい」といわれますが、運動をしすぎたり、本を読みふけったり、ゲームをし続けることは脳を酷使することになり逆効果です。ストレスが発散できるのは心身の健康が保たれている場合です。脳を休ませ、心身をリラックスした状態にする呼吸法を紹介しますので、毎日続けてみましょう。それでも不安感がなくならない場合などは、専門家に相談してみましょう。

呼吸法

呼吸を落ち着けることによって、身体の緊張を緩めることができ、気分も改善します。リラックスした心と体の状態を保つため、呼吸法を毎日10分程度取り入れましょう。

- ① 楽に椅子に座り、両足が床についているようにします。
- ② 軽く息を吸います(深く吸い過ぎないように、口でも鼻でも可)。
- ③ 6秒かけてゆっくりと吐きます(口でも鼻でも可)。
- ④ 3秒間息を止めます。
- ⑤ ②・③・④を繰り返します。



出典:国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 行動医学研究部

〈県の相談窓口〉なら こころのホットライン

新型コロナウイルスの感染拡大が長期化するなか、心に不安や悩みを抱えている方への相談ダイヤルです。ひとりで悩まずお電話ください。(匿名可)
(一社) 奈良県臨床心理士会に委託)

☎0742-81-8527 平日夜間(16時～20時) / 土曜・日曜・祝日(9時～20時)
※いずれも受付は19時30分まで

「死にたい」と思うほどのつらい気持ちに寄り添いながら、一緒に考えていきます。

(県精神保健福祉センターが実施)

☎0744-46-5563
平日昼間(9時～16時)

県疾病対策課 ☎0742-27-8683 FAX 0742-27-8262

特集

県民ニュース

奈良を知ろう

暮らしに役立つ

お知らせ