

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第36号

日産自動車健康保険組合

<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

「気分の落ち込み」に要注意！

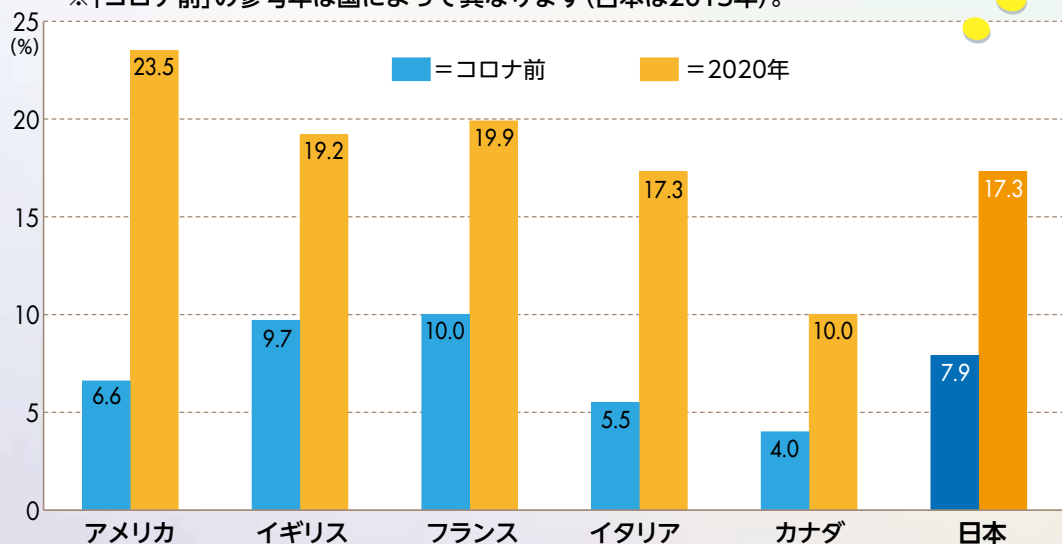


最近はコロナ禍での不安やストレス、
環境の変化から、年代問わず
心の不調を訴える人が増えています。
「今までと違う」と感じたら
早めの対処を！

コロナ前後で
2倍以上の
増加！

■各国におけるコロナ前後のうつ病・うつ状態の人の割合変化

※「コロナ前」の参考年は国によって異なります(日本は2013年)。



(参考) 経済協力開発機構 (OECD) のメンタルヘルスに関する国際調査を基に作成

具体的な対策は中面へ



実は危ない！ 高齢期のうつ症状

高齢になると、うつになりやすい？

年齢を重ねると、身体機能の低下や持病などにより健康不安が大きくなる傾向にあります。

また、退職や環境の変化によって社会・人とのつながりが減少し、孤独を感じることも多くなるため、そうした経験が重なることでうつ状態になりやすくなるとされています。



高齢者のうつ症状は分かりにくい？

高齢の方の場合、一般的なうつ病の症状と異なり、症状の一部だけが表れたり、頭痛や目まいといった身体的な症状が目立ち、「うつ」と診断されにくい傾向にあります。

また、認知症の症状とも似ているため、混同されてそのまま見逃され、うつ症状が進行してしまう恐れもあります。



こんな症状に注意

- 頭痛、目まい、腰痛、肩凝り、吐き気、しびれなどの体の不調
- 「周りに迷惑を掛けている」などの不安感がある
- よく眠れない
- 食欲がない
- それまで好きだったことが楽しめない
- 集中力の低下、認知機能の低下を感じる

心が疲れていると感じたら…

メディアの情報から距離を置く

暗いニュースが続いて気分が沈むときは、メディアを見る時間を制限し、必要な情報だけにしましょう。

規則正しい生活リズムを心掛けて体調管理

体調は心のバランスにも影響します。適度な運動とバランスの良い食事、十分な休養で、体のメンテナンスをしましょう。

周囲と交流し、外に発信する

憂うつな気持ちや不安は一人で抱え込まず、家族や周囲の人に話したり相談窓口を活用しましょう。気持ちに余裕が出てきたら趣味の教室や地域のボランティアに参加するなど、新しい交流を見つけることも良いでしょう。

※不調な状態が2週間以上続くようでしたら、心療内科などを受診しましょう。



メンタルヘルスに関する参考サイト

■厚生労働省「まもろうよこころ」

困ったときの電話相談・SNS 相談窓口などを紹介しています。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



■厚生労働省「支援情報検索サイト」

悩み別、方法別、地域別ごとに相談窓口を検索することができます。

<https://shienjoho.go.jp/>



■国立精神・神経医療研究センター「^{ココロ}ボ」

オンラインでAIによって心の状態を簡易チェックできます。

<https://www.kokorobo.jp/>



※サービスによっては、地域が限られている場合があります。

メンタルヘルスにも関わる「自律神経」の乱れとは？

自律神経とは、血圧や呼吸、消化など体の基本的な働きを調整している部分です。
これが乱れると、^{けんたい}倦怠感や頭痛、目まいなどの症状が表れることがあります。

自律神経は体を活発に動かすためのアクセルである「交感神経」と体を休めるためのブレーキである「副交感神経」が、互いに切り替わりながら体の状態を調節しています。

ストレスがずっとかかると交感神経優位の状態が続き、うまく副交感神経に切り替えられません。また、日々の食事や就寝時間がバラバラだと切り替えのリズムが整わず、乱れの原因になります。

※その他、ホルモンバランスや季節による気圧の変化なども関係しています。

朝は
決まった時間に
起きること



これが基本です！



昼間
しっかり活動
すること

交感神経



副交感神経

夜は
夜更かしせず
ゆっくり休むこと

～家族でリフレッシュしませんか？～

直営保養所からのお知らせ

2022年度
大満足と回答した方
91%
(2022年5月口コミ)

日産健保からの
お知らせ

Q&A 食事は品数も多く、味も良く大満足です。お刺身と揚げ物の食べ比べもでき、楽しかったです。



静岡県伊東市：伊東荘 ☺
JR「伊東駅」徒歩10分

Q&A 食事に季節の物が入っていたり、和洋のバランスが良く、大変美味しかったです。



神奈川県鎌倉市：鎌倉倶楽部
江ノ電「由比ヶ浜駅」徒歩1分

Q&A 地魚が新鮮で、来るたびにいつも違ったお料理で美味しかったです。今回も楽しく過ごせました。すべてパーフェクトです。



愛知県知多郡：内海保養荘 ☺
名鉄「内海駅」徒歩15分

ご利用時のお願い

ご予約前にHP記載の「コロナウイルス感染防止対策について」をご一読いただき、ご予約をお願いいたします。コロナ感染対策として、ご家族でのご利用は2部屋、友人とのご利用は4人／1部屋としています。詳しくはHPをご覧ください ➡ <https://n-kenpo.cococica.com/hoyojo/index.asp>

保養所予約 & 変更受付 Tel：045-461-5385 (月～金 10時～12時、13時～15時)