



目指せ！健康あいらんど久米島



いつもと違う心身の不調を感じたり、学校や仕事、家族の健康などの不安やストレスを抱えすぎたりしていませんか？ ストレスに負けないための情報をお届けします。



Q ストレスはなぜ体に悪いの？

A ちょっとしたストレスは、日常に程よい緊張感や張りをもたらしてくれるため、悪い物ではありません。しかし、過労や悩み事などで長期間にわたり過剰なストレスがかかると、自律神経が正常に機能しなくなって血圧が上がって脳や心臓の血管系の病気になるなど、自分で気が付かないうちに身体に様々な症状があらわれます。

Q ストレスで病気になってホント？

A ストレスにさらされ続けると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなるなどの他に、眠れず、寝ても夜中に目が覚めて朝まで眠れない、情緒が不安定で涙もろくなる、頭痛、めまい、手足がしびれるなど様々な症状が身体に現れます。それを放置しておく、生命活動をつかさどる脳まで疲れて、正常な判断能力や生きる力を失ってしまい、自ら命を落としてしまうこともあります。

Q ストレスに負けないためにはどうしたらいいの？

A ストレスで硬くなった体の筋肉をほぐすためのストレッチや深呼吸が効果的です。散歩などの軽い運動もストレスで滞った血の巡りを良くします。大きなストレスについては、一人だけで悩みを抱えず、まずは身近な人に相談することです。体がストレスに耐えきれない状態でも頑張りすぎてしまう人には周囲が気づいて声を掛けてあげることも大切です。眠れないなどの症状が2週間以上続くときは早めに病院を受診しましょう。心や体の健康について役場福祉課でも保健師、社会福祉士が応じます。



もし時間外労働が月80時間を超えている場合は働きすぎなので、それ以上働かない事です。職場から労働を強いられる場合は、労働基準監督署へ相談しましょう。身近に相談できる人がいない場合、あなたが相談できる場所は全国各地にありますので、いくつかご紹介します。(匿名での相談も可能です)

「沖縄労働基準 監督署」
相談窓口 ☎098-868-8003

「ほっとライン」は労働条件をめぐる悩みや不安を無料で相談できます。平日夜5～10時、土日祝日朝9～夜9時
0120-811-610

「沖縄いのちの電話」では毎日、朝10時から夜11時まで、相談員と電話をすることができます。

☎098-888-4343



「死にトリ」年齢、性別を問わず、LINE、チャットなどによる相談先として厚労省の補助金でNPO法人が運営しているサイトです。



<https://shinitori.net/>

QRコードを読み取って、気づかないストレスをチェックしてみましょう♪
(スマホでQRコードを読み取ると診断サイトにとびます。)

職場からのストレスはどのくらい？
チェック



Kokoro.mhlw.go.jp/sp/check/

あなたの疲労度はどのくらい？チェック



Kokoro.mhlw.go.jp/sp/fatigue-check/worker.htm

あなたの死にたい気持ちどのくらい？背景や傾向まで丸わかり
チェック



<https://shinitori.net/diagnosis/>