



今月の言葉・父は子どもに夢を、母は子どもの心の支えに！
市民あいさつ運動日・5月14日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを

■ 枕崎市青少年育成センター ☎ 0120-055699

No.256

いきいき



■ 健康センター TEL72-7176

No.59

健康へのトビラ

あなたはストレスに強い？弱い？

「一億総ストレス時代」といわれる今、いつ誰がどんなの病に陥っても不思議ではありません。最近の特徴は、身近な人にも軽症うつ病や神経症などの「ストレス病」が広がっていることです。

ストレスは受けとめ次第でよい刺激となり、乗り越えるべきよい目標になります。長く続いたり刺激が強すぎると心身の健康をおびやかすようになります。

■ ストレスが続くとどうなるのか
ストレスがたまると、心や体は敏感に反応します。ストレスの権威、ハンス・セリエ博士は、ストレス反応の経

「3つのC」で心にも「基礎体力」をうつ状態に陥るのを防ぐための方法

Cognition (コグニション)

ものの見方や考え方という意味。うつ状態に陥る人は、人間関係や将来について悲観的に考えすぎる傾向があります。このような考え方を変えて、ものの見方を前向きに柔軟なものにすることが大切です。

Communication (コミュニケーション)

家族や周囲の人との関係は、心の健康に深くかかわっています。人と人とのつながりをより重視し、積極的なコミュニケーションを心がけましょう。苦しいときこそ勇気を出して対話し、客観的な意見や助言を求めることが大切です。

Control (コントロール)

「コントロール感覚」が欠けていると、たえず不安な気持ちでいっぱいになったり、常に仕事に追われているような気持ちになり精神的に大きな負担となります。そんなとき役に立つのが「問題解決技法」です。紙を用意し、以下の3つのことを書き込んでみましょう。

- ①自分がいま、なにに悩んでいるのか
- ②解決法としてなにがあるのか（できるだけたくさん）
- ③それぞれの解決法の良さ悪しは

自分が最良だと選択した方法を実行し、実行した結果を評価します。これで問題が解決すればOK。解決しないときはもう一度②から考えなおしましょう。

過には次の3つの段階があると説明しています。それぞれの段階で心身が発する警告サインに従って、休養をとるなど早めに手を打つことが大切です。

- ①警告期：体が受動的反応。体が「疲れた」という信号を発信。血圧が不安定になったり、イライラしたり、肩がこったりします。
- ②抵抗期：ストレスに対して反発。抵抗力感が興奮に変わりたり、逆に脱力感に陥る時期です。血圧の変動が本格化し、血糖値も上昇。胃や心臓にも異常が見られるようになります。
- ③疲弊期：疲れきり、本当の病気に移行する時期。電池が切れるように踏ん張り力がなくなると、自分の力ではどうにもならなくなる時期です。

親子関係の基本は「情」の関係

家庭は、気持ちの落ち着く憩いと安らぎの場であり、子どもに基本的な生活習慣を身につけさせ、健康的な人間を育てる場です。

新学期が始まり、子どももまた新しい生活環境には慣れたてのころか。家庭での会話や行動に気配りを願っています。家庭でのコミュニケーションが、子どもにどのような安心の場になり、また頑張るきっかけになります。

親子のふれあいを温める家庭に努力を続けていこう。

家庭でのふれあいを大切に



- ① 家庭は、何でも話せる雰囲気ですか？
- ② 社会的ルールを正しい教え、そのルールを自ら行動させていますか？
- ③ 子どもの成長を認めますか？子どもの理解に努め、成長段階に合わせた方法を工夫していますか？
- ④ 叱るときでも、おとなしい愛情をもちていますか？
- ⑤ 子どもと話をしていますか？
- ⑥ 子どもを信じていますか？

親子の信頼関係

青少年の悩みや相談に応えます

■ 電話相談「心の悩み」110番
相談時間 月曜日から土曜日(祝祭日を除く)
午前8時30分～午後5時15分
所 枕崎市青少年育成センター(市民会館内)
☎ 0120-055699

こんな患者さんもいますよ！ 市立病院の健康講座



▼糖尿病に関しての話をしてきましたが、当院の外来で加療中の方のお話をします。

昨年10月に、「血圧が心配で」来院されました。血圧は最高が200を超えていました。よくよく話を聞くと、2年前にはすでに高血圧を指摘されていたそうです。本人なりに食事に気をつけて、また健康食品を摂って何とか下げようと思われたみたいです。

当日の採血結果は、悪玉コレステロールが205、空腹時血糖が324!!立派な数値です。当日には食事指導を行いました。卵を1日4個食べていたそうです。洋菓子も好き、果物も大好きな方で、身長157cm、体重62.3kg。ちなみに宮前町の方です。

▼1週間後に再診してもらい、採血血糖値は236。ヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)も10.8%です。自宅で血圧を測定してもらいましたが、最高が140以下だったので、血圧の薬は飲んでいただくこととし、さあ糖尿病の治療を始めてみます。

「血糖値は236、悪玉コレステロールは205、空腹時血糖は324」と毎月下がってききました(原則HbA1c測定は月に1回です)。今年の3月は7.3と変化がなかったため、そろそろ薬かな...と考えていたところ、4月は6.6%とまた下がっていました。ちなみに体重は51kgまで減少。糖尿病の薬も飲まずにこれだけの改善が見られるわけですから、食事だけでも運動だけでも、相当な努力をされている、と思います。

で、何をされたか？まず、これまで10時と3時に間食をしていたのですが、それを止めた。食事の時には野菜を先に食べる。毎日犬の散歩をする(一日3回、1回20分くらい)。以上です。

想像していたことより簡単なこと...でした。しかし、そんな「簡単なこと」を続けてくれた、この患者さんの病気に向き合う姿勢、意志の強さは、ただただ感服させられました。

院長 佐々木 健

図書館だより

No.217
市立図書館 ☎ 72-9254
★開館時間 9:30~18:00

市ホームページで、
新着本をご覧になれます

カレンダー 5月10日~6月9日

日	月	火	水	木	金	土
	5	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9			

● 休館日
■ 絵本や紙芝居の読みきかせ
毎週水曜日 午後3時半~

会員募集中

読み聞かせボランティア

市内の各校区に7つの読み聞かせボランティアグループがあり、昨年8月に読み聞かせボランティアグループ連絡会(久木田弘子会長)が発足しました。

それぞれのグループが保育園、小・中学校、福祉施設などで読み聞かせをとおして児童・生徒や高齢者の方とふれあい、楽しく活動しています。只今、一緒に活動して下さる方を募集しています。

活動しているグループ(主な活動場所)

- ・プータンの会(金山小・全域)
- ・おむすびの会(枕崎小・全域)
- ・たんぼぼのわたげ(立神小)
- ・すずの音(桜山小)
- ・おひさま(別府小)
- ・のはらS(別府保育園)
- ・ふれ愛ランド親子読書会(まくらざき保育園)

活動時間

- ・小学校・中学校(始業前)
- ・保育園(午前中)
- ・福祿寿、サザンヒルズ(午前中)
- ・妙見の里、デイサービス(午後)

申込み・問合せ 市立図書館 TEL72-9254

新着本

桐島、部活やめるってよ
■朝井 リョウ(著)



僕の明日を照らして
■瀬尾 まいこ(著)



せかいいちの名探偵
■杉山 亮(作) 中川 大輔(絵)



ちゅーちゅー
■宮西 達也(作・絵)