

安全衛生・兵庫

9月病って？

◆今年の夏も、かなり暑かったですが、熱中症による救急搬送者も調査開始以来最高を記録したそうです。最近では、5月病ならぬ、9月病と言うものがあり、ストレスのかけりやすい世の中の流れと、季節の変わり目の急激な温度の変化もあり、身体がついていけず、身体がだるく疲れやすくなります。さらに、休み明けで心身が休みモードからの切り替えが出来ず、バランスを崩しやすい時期のため、ストレスがかかりやすい状態になってしまっているから、気分転換して充電できているから、仕事も身が入って能率もバツチリ、と思いたくなりますが、実はその反対もあるようです。

◆症状では、無力感、疲労感、頭痛、腹痛、消化不良、筋肉痛、うつ症状などがあらわれるようです。また、眠れない、朝起きられない、おなかの調子が良くない、不安感・・・なども。しかし、終業時刻になると、ちよつと元気になる。こんな感じの症状が、2〜3日以上続く場合には、精神的な疲労が溜まっているのかもしれない。

◆予防策としては、ストレスをためないよう心がけるのが一番です。ただ、食事やアルコールに頼りすぎる事は、摂食障害や急性アルコール中毒など、別の問題を引き起こす可能性があるので、注意が必要です。また、特に自分では気がつかないこともあるため、家族や職場の仲間など、まわりの人が気づいてあげることが必要です。



■具体的な症状は？

精神面…やる気が出ない、何をするのもおっくう、なんとなく気持ち落ち込んでいる、イライラする、不安やあせり感があるなど
身体的…よく眠れない、途中で目が覚める、朝起きられない、いくら寝ても疲れがとれない、食欲がない、頭痛や腹痛がするなど

行動面…お酒やタバコの量が増える、つい食べすぎる、刺激物を好むようになるなど
SOSに気づいたら？

まず適度に休息をとって、体と心を休めることです。ときにはのんびり過ごす、趣味の時間をとるなど、気分転換を図りましょう。一人で悩まず、誰かに相談したり、愚痴をこぼしたりするだけでも気持ちが楽になることがあります。

■ストレスとつきあうには？
ストレスの感じ方には個人差があります。几帳面な人、頑固で物事にとらわれやすい人、完璧主義者、相手に合わせて自分を抑えてしまふ人ほど、ストレスを受けやすいといわれています。しかし、そのような人でもストレスを自覚してペースダウンしたり、休息をとることを心がけたりすると大事に至らずにすみます。

◆ストレスを前向きにとらえよう
悪い面ばかりでなくよい面を考える。試練を自分が成長できるチャンスととらえる。

◆完璧主義は捨てよう
うまくいかなくてもいい、失敗は成功のもとと考える。

◆自分を客観的に観察
冷静に自分を見つめることも必要。自分のストレス状態をきちんと把握できれば、ストレスをため込む前に対処が可能。

◆できないことはできないと言おう
無理に頑張らない、何もかも自分一人でやる

うとしないで人に助けてもらおう。

◆愚痴をこぼそう
嫌なことをためこまない。家族や仕事の仲間以外に、悩みを話せる友人がいると心強い。

◆自分に合ったストレス解消法を
入浴、ガーデニング、ハイキング、旅行、スポーツ、音楽、趣味。

◆できる限り規則正しい生活を
不規則な生活もストレスをためる原因になります。睡眠不足、不規則な食事、運動不足など生活習慣の乱れは体内バランスをくずし、抵抗力を弱めてしまいます。まずは生活リズムを整え、ストレスに負けない体と心を作りましょう。



秋の全国交通安全運動

■実施期間：平成24年9月21日(木)〜30日(日)までの10日間

運動初日：「交通安全意識を高める日」
9月30日：「交通事故死ゼロを目指す日」

■運動の基本：子どもと高齢者の交通事故防止運動の重点

- 1 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止（特に、反射材用品等の着用）の推進及び自転車前照灯の点灯の徹底
- 2 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートでの正しい着用の徹底
- 3 飲酒運転の根絶

■法定速度を遵守し、スピードを控え、防衛運転に徹して、交通事故を未然に防止していきましょう。

発行 兵庫森林管理署 安全衛生委員会