

組合員の皆様へ

生き生きだより

4月号

ポカポカと暖かさを感じる季節となりました！！
4月は新生活がスタートし、ワクワクしている人もいれば、
つい頑張りすぎてしまって、疲れが溜まったという人も
いるのではないのでしょうか？！
新たな環境と生活習慣の変化によって、ストレスを受けると
心だけではなく、様々な症状が現れます。



- ★ 心の症状・・・緊張、不安、あせり、憂うつ、イライラ、神経症、うつ病。
- ★ 体の症状・・・頭が重い、めまいがする、肩がこる、疲れやすい。
食欲がなくて、神経性胃炎など・・・消化器は強いストレスによって、
胃・十二指腸潰瘍になることもあります。
- ★ 行動の異常・・・会社や学校に行けない。声が出ない。けんかをよくする。
だまり込む。酒やタバコの量が増えるなど！！

（ストレスによる主な病気と対策）

胃痛

放っておくと発症する恐れがある、急性胃炎・慢性胃炎！！
頭痛や吐き気をもよおした場合は、注意が必要です。
胃潰瘍や十二指腸潰瘍へと繋がる可能性もあるので、
自覚した場合は、早急に病院を受診しましょう。

うつ病

ストレスによる代表的な症状！！
会社に行くのが怖くなったり、人間不信に陥ったり、引きこもってしまったり！
家族や友人などが、うつ病にかかった場合、無理を強いるのではなく、
相手の要望をしっかりと聞いて、出来る限りサポートしてあげてください。

頭痛

ストレスや疲労から生じる頭痛は、緊張型頭痛と言われます！！
首周辺の緊張や眼精疲労などが原因で、頭がギュッと締め付けられるような
痛み、後頭部が重く感じます。
運動や入浴・十分な睡眠をとり、日々の生活の中でストレスを解消して、
自分なりのリラックス法を見つけましょう。



氏名・住所・電話番号・勤務先・振替口座の変更はありませんか？
変更があった場合は、長崎医療共済事務局まで、ご連絡ください。

 長崎医療共済生活協同組合

午前9時～午後17時まで受付
(土日祝日、年末年始は除きます)

フリーダイヤル

0120-927-966

<http://www.nagasaki-iryokyosai.jp>