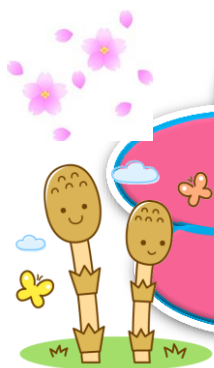


生き生きだより

4月号



ポカポカと日差しが暖かく、過ごしやすい季節となりました(*^▽^*)
 4月になり、進学や就職・異動など、新生活がスタート！
 期待に胸を膨らませている人もいれば、不安と緊張で疲れが溜まった
 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、体にも様々な症状が現れます！



体の症状

心の症状

行動の症状

- * 偏頭痛・腹痛・胃もたれ・便秘。
- * 肩こり・腰痛・動悸・めまい。
- * 倦怠感・疲れやすい・食欲不振。
- * 寝つき・寝覚めが悪い。

- * イライラしたり、感情的になる。
- * 注意力・集中力の低下。
- * 精神的に不安定になる。
- * 気分が落ち込む・憂鬱になる。

- * 遅刻や早退が増える。
- * 仕事でミスが多発する。
- * ぼんやりとして、笑う回数が減る。
- * 外出が面倒になり、引きこもる。

このように、ストレスを感じることで**身体的・精神的な不調**を起こしてしまいがちです！
 ストレスによる症状が長引くと、**病氣**に陥ってしまうこともあるので、注意が必要です。

【ストレスによる主な病氣】

- * **蕁麻疹**・・・かゆみや痛みを伴ったり、夜リラックしている時間帯に酷くなることもある。
- * **急性胃腸炎**・・・胃の免疫の低下により、ウイルスに感染しやすくなり、激しい下痢や嘔吐が生じます。
- * **突発性難聴**・・・片耳で起こり、聞こえにくくなります。症状が生じる前は耳鳴りや吐き気を伴うことがある。

ストレス解消は睡眠が基本！

- * ぬるめのお風呂でリラックス
- * 温かい飲み物で眠気を促す
- * 就寝3時間前には夕食を済ませる
- * 休日の生活サイクルを整える

睡眠は「時間の長さ」よりも「質の向上」が重要です。
 良質な睡眠をとって、ストレスに負けない体を作りましょう！



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>