

マインドフルネス
(心のエクササイズ)

実践講座では、1つの活動に集中する「マインドフルネス」を実践。「脳は情報を勝手に修正し、私たちがをだますことがあります。正確に観察し、余計な情報を付け足さない。この練習がマインドフルネス」とし、呼吸を意識するマインドフルネスなどを体験しました。



にいがた元気+ 2022



談相手がない場合は、悩みをメモのように書き出し、解決策を考える。結論が出ると、悩み過ぎを控えやすくなります。

ストレス対策とうつ病予防は多くの重なりがあります。上手にスト

レスに対処し、健康な毎日を送りましょう。うつ病を疑ったら早めに専門医に相談を。医療機関以外にも、新潟市と県に相談窓口があります。

目指せ!! 健康寿命日本一。
NIIGATA PROJECTの特設サイトを開設中!

詳しくはこちら



いきいき健やかに暮らすためのヒントを探る「にいがた健活講座」が12月18日、新潟日報メディアシップ(新潟市中央区)で開かれました。末広橋病院の橘輝副院長が、睡眠の大切さやうつ病予防のポイントなどを解説しました。

適切な睡眠や運動で心の健康維持を

ストレスとは、嫌なことなどのストレス因がたまること。心身に影響を及ぼすストレス反応が出ないようにストレス因を減らすことが、対策の基本です。

気分転換のほか、体調を整えることも対策になります。適度な運動、バランスの取れた食事に加え、適切な睡眠が重要。飲酒は睡眠が浅くなるため、覚醒までの時間が短くなり、睡眠の質が悪くなります。ニコチンも覚醒作用があり、睡眠の妨げになるので要注意。寝る前に液晶画面を見ることも控えましょう。

続く落ち込み うつの場合も

うつ病は、精神的、身体的なストレスなどにより脳がうまく働かなく

なった状態で、落ち込む期間が2週間以上続き、1カ月から数カ月で回復するものの、繰り返すことがあるのが特徴。抑うつ気分や興味の著しい減退などさまざまな症状があります。やる気が出ないのも、代表的な症状です。頭痛、めまいなどの身体症状も出てきます。季節性のうつ病もあり、冬季うつ病は気力の減退のほか、過眠や過食が特徴で日照時間との関連が指摘されています。

治療は、休養と薬の2本柱。考えすぎを減らしましょう。

人に相談 考えすぎ減らして

人に相談すると楽になります。思考を言語化し、その発言を自分で聞くことで客観視しやすくなる。相

目指せ!!
健康寿命
日本一。

NIIGATA
PROJECT

にいがた
健活講座

NIIGATA HEALTHY LIFE LECTURE

心をケアするストレス対策と
うつ病予防

講師

末広橋病院
橘輝 副院長



たちばなあきら 1976年、群馬県出身。新潟大学医学部卒、同大学大学院博士課程修了。同大学歯学総合病院を中心に、県内各地の医療機関で地域精神医療に携わる。専門は不安症、強迫症、ストレス関連疾患の認知行動療法。新潟大学保健管理センター講師を経て、2022年から現職。

にいがた県民を応援し、
健康寿命日本一を目指します。

NST新潟総合テレビ／大原簿記公務員専門学校・大原情報医療専門学校／(株)サカタ製作所／しなの薬局グループ／(株)新宣／大光銀行／第四北越フィナンシャルグループ／(株)テレビ新潟放送網／東北電力グループにいがた(一社)新潟県医師会／(一社)新潟県健康管理協会／(一財)新潟県けんこう財団／(公財)新潟県健康づくり財団／新潟県後期高齢者医療広域連合／(一社)新潟県歯科医師会／(公社)新潟県シルバー人材センター連合会

(公財)新潟県保健衛生センター／(一社)新潟県労働衛生医学協会／UX新潟テレビ21／国立病院機構 西新潟中央病院／日報+BSN住まいの広場 新潟南・長岡・上越／日本精機(株)／訪問看護ステーションにじいろ／(公財)真柄福祉財団／野球日本伝来150年を日米で祝う会in新潟

(順不同)