

健康ほくほく通信



園保健介護課 保健係 内線3111、3113～3116

No.6 こころのセルフケア

10月は「精神保健福祉普及期間」を設けています。精神的健康の保持増進を図り、精神障がい者への理解と社会参加を推進しています。

そこで今月号では、私たちが知らずと陥りやすい「思考のクセ」について取り上げます。そのクセを知っておけばイライラ、不安、落ち込みなど、さまざまな「もやもや」をため込まず、こころへの負担を軽くすることができるでしょう。

ここでは3つの「思考のクセ」とその切り替え方をご紹介します。

クセその1 グルグル思考

気分が落ち込むような内容をずっと考え続けてしまう。

切り替えスイッチ!

いったん考えるのをやめましょう。いったんその場から離れて、別の場所へ移動したり動いてみるのが効果的。

クセその2 いきすぎ思考

現実より過度にネガティブな考えを持ってしまう。

切り替えスイッチ!

良い面に注意を向けましょう。その出来事で、次に活かせるところ、自己成長につながる良い点を探します。過去のうまくいったことやポジティブな評価をもらったことを思い出し、現実的な考え方に戻します。

クセその3 とらわれ思考

視野が狭くなり、物事の一面しか見られなくなってしまう。

切り替えスイッチ!

他にどんな見方ができそうか探しましょう。友人や同僚などを思い浮かべ、その人ならどう考えるか考えてみる。俯瞰してみるために「今自分は～と考えている」と表現して、「過去」ではなく、「今」に注目しましょう。

鬼北町では、「こころの健康相談」を実施しております。実施日等につきましては、鬼北町ホームページ、または広報でご確認いただくか、保健介護課までお問い合わせください。

北宇和病院 だより

あなたの おしっこの色は?

北宇和病院 検査主幹
まつうら りか
松浦 里香

毎日排泄されているおしっこですが、どのような色をしていますか?

【淡黄色・麦わら色】は、健康な尿です。

【赤色～黒褐色】は、尿中に血液が混入しています。尿路の出血や腎炎、腎盂腎炎、腎結石が考えられます。【薄い色、ほとんど無色】は、多尿により尿の色が薄まり、無色に近くなります。糖尿病の人によく見られます。【黄褐色～褐色】は、肝臓の代謝でできる色素が尿中に出てきた場合で、肝機能に異常がある場合に見られます。高熱や脱水症のとき、肝臓の病気・胆道系の病気などでも見られます。【濁る】場合、排尿直後から濁りのある尿には細菌感染による膀胱炎や腎炎などが考えられます。【オレンジ色】は、ビタミン剤などの薬剤を服用している場合に見られます。

このように尿は、環境や体調の変化にいち早く反応するものですので、ご自身で尿の様子をチェックしてみてくださいはどうか。



編集後記

▼各地区の公民館の活動では、子どもたちが川で泳いだり、バーベキューをしたりして夏を楽しむ姿がありました。例年より短い夏休みでしたが、いい思い出ができていたらいいなと思います。

▼各公民館区で実施された花火de笑顔プロジェクト。一眼レフカメラを手に取り、初めて花火の写真撮影をしました。シャッター速度を調節したり、三脚が必要だったり、思ったように写真を撮ることができませんでした。写真撮影の腕も徐々に磨いていきたいと思えます。(史)

今月の1枚



竹の子学級(好藤小)のカヌー教室で市越池の橋から子どもたちが飛び込みをしました。高さはおよそ4.5メートルもあり、その勇ましさには驚きました。