

保健

口蹄疫対策に関わる方へ

■問い合わせ 保健福祉課 健康増進係 ☎ 476-1111 (131)

口蹄疫対策に関わる方のところと身体のため

長期間の口蹄疫対策のため、畜産農家の方や対策に従事していらっしゃる方など心身ともに負担が増大しています。このようなストレスの下ではいろいろな心身の反応がおきます。ところと身体健康管理が大切です。

～ところと身体を健康を保つために、次のことに気をつけましょう～

1 食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにところがける

・ 休息、睡眠を大事にする

身体も心もずっと緊張しています。自分では疲れていないと思っても休息の時間を必ずとるようにしましょう。また健康のためには良質な睡眠が必要です。温めのお風呂にゆったりと入るのも疲れをとり、睡眠を促すのに効果的です。

・ 食事や水分を十分にとる

やる事が多くて食事時間も不規則になりがちです。食事の時間を大事にして、暑さや疲れに負けないように栄養をしっかりととりましょう。また、暑い季節でもあるので、脱水にならないように積極的に水分の補給をすることも大切です。

2 お酒の飲み過ぎに注意

不眠や不安を解消するためお酒に頼ることは避けましょう。大量飲酒が続くとアルコール依存症になる危険性があります。

3 周りの人と話す

心配や不安があるときは一人で抱え込まずに、周りの人に話すことも大切です。信頼できる人に聞いてもらうことは、心を軽くするのに役立ちます。気持ちを言葉にして家族や友人、保健医療スタッフなどと話しましょう。

4 病気の治療が中断しないように気をつける

忙しいと、ついつい受診が後回しになりがちです。治療中の病気がある方は、治療が中断にならないように注意しましょう。

ところと身体サインに注意しましょう！

該当する項目が多い方は、**早めの相談を！**

次のようなことが1か月以上続いていることはありませんか。

症状が長く続いたり、その他気になることがあれば、専門家や相談機関に早めに相談しましょう。大切なことは一人で思い悩まないことです。

- 食欲がない。
- 気持ちが落ち着かない、やる気がおこらない。
- 恐れや不安感に襲われる。
- 体の緊張感、脱力感や疲労感がずっととれない。
- 寝つけなかったり、途中で目が覚めることが多い。眠れない夜が続いている。
- ちょっとしたことイライラしたり、怒りっぽくなっている。八つ当たりしてしまう。
- 頭痛やめまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどがとれない。
- 人間関係がこじれてしまい、自分ではどうにもならない。
- 自分は弱い人間で、周囲に迷惑をかけていると感じる。
- 酒の飲み過ぎやたばこの吸いすぎが目立ってきた。
- 自分の気持ちを聞いてもらいたいのに聞いてもらえる相手がいない。

※ 困ったとき、お悩みのときには、下記にご相談ください。

- 大崎町役場 保健福祉課 健康増進係 ☎ 476-1111 (131)
- 鹿屋保健所 ☎ 0994-43-3107
- 志布志保健所 ☎ 099-472-1021