

「生活習慣とメンタルヘルス」

寺尾 岳, 寺尾 未知 著

王子病院 3F 研修室

何かと気遣いの多い職場、毎日ご苦労様です。

日本人の10人に1人はうつ病と、その傾向にある人はもっと多いのではと云われています。最近眠れない、体が怠い、やる気がない、何を食べても美味しくない、楽しくない、対人関係がうまくいかない、仕事に行きたくない・・・と云った事はありませんか。

人と人との関係がより濃密な医療の場においては、それらが知らず知らずストレスとして蓄積され、症状となって表れます。

ここで精神科医、健診医の立場で書かれた、食生活、運動、光を浴びる、睡眠、仕事の満足度と人間関係の職場習慣といったそれぞれの習慣と、自らの生活習慣とを照らし合わせてみてはいかがでしょうか。

悩みが深刻になる前に、気軽にご相談下さい。

尚、著者は産業医科大学ご卒業のご夫妻です。

2008. 3. 20

理事長 市丸 喜一郎