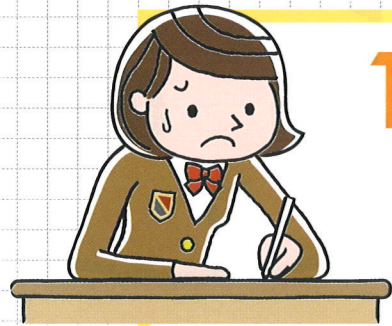


# 不眠が及ぼす悪影響



## 1 日常生活への影響

- ① 仕事・家事・勉強などの能率が落ちる
- ② 昼間の眠気、だるさ、イライラが増す
- ③ 交通事故の誘因（リスクが2.5～4倍）になる

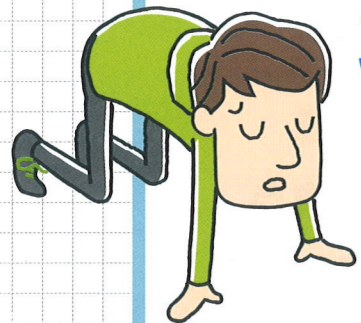


## 2 身体への影響

- ① 体重の変化をきたしやすい（太る事も少ない）
- ② 生活習慣病（高血圧・糖尿病）などになりやすい
- ③ 脳・心臓疾患を引き起こしやすい



2週間以上不眠が続く場合は**要注意**です。  
こころのストレスチェックをしてみませんか!?



## 3 こころに与える影響

- ① 焦り、不安が強くなる
- ② やる気がでない
- ③ 憂うつな気分、沈んだ気分になる
- ④ 人に会うのがおっくうになる など



私も相談したら  
気持ちが楽になりました!

## こころのストレスチェック

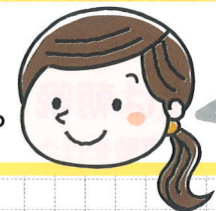
下記の8項目の質問で、こころの健康度（うつ）をチェックしてみましょう。  
最近2週間のあなたの様子についてお答えください。

項目		チェック	
1	毎日の生活に充実感がない	2項目以上	
2	これまで楽しんできたことが楽しめなくなった		
3	以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる		
4	自分は役に立つ人間だと思えない		
5	わけもなく疲れたような感じがする		
6	死について何度も考えることがある 注:「ぼっくり死にたい」「もう年だからいつ死んでもいい」などはチェックしません	1項目以上	
7	気分がひどく落ち込んで、自殺を考えたことがある		
8	最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある 例: 親しい人の死、医療機関からの退院など		

チェックが1～5までに2項目以上、6～8に1項目以上つき、その状態がほとんど毎日続き、生活に支障が出ている場合は

**相談窓口やかかりつけ医にご相談ください。**

※不眠が続くと、うつ病のリスクが高まります。  
※不眠が強いうつ病は、自殺の危険性が高まります。



早めの  
相談・受診で  
こころも軽く

### ●霧島市の相談窓口

窓口	電話番号	相談日時
すこやか保健センター	0995-45-5111 (内線 5179~5185)	月～金 8:15~17:00 (祝日及び年末年始を除く)
健康増進課	0995-45-5111 (内線 2172)	
霧島市地域包括支援センター (高齢者に関する相談)	0995-48-7979	24時間対応

### ●県やその他の相談機関

窓口	電話番号	相談日時
鹿児島県精神保健福祉センター	099-218-4755	月～金 8:30~17:00 ※来所相談は要予約
鹿児島県自殺予防情報センター	099-228-9558	月・木 9:00~12:00 / 13:00~16:00 ※来所相談は要予約
始良保健所	0995-44-7964	月～金 8:30~17:00
鹿児島いのちの電話協会	099-250-7000	24時間対応
こころの電話	099-228-9566 099-228-9567	月～金 9:00~12:00 / 13:00~16:30
始良・伊佐地域産業保健センター	0995-42-9913	月～金 9:00~18:00