

体と心の「サイン」に耳を傾けてみませんか？

令和8年熊本地震から数日経ちました。

被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

片付けや生活環境の変化など、緊張が続く日々の中、
疲れやストレスが「体と心の不調」として現れやすい時期です。
「これくらい…」と我慢せずご自身の状態を確認してみましょう。

体と心の「ストレスサイン」をチェック

■ 耳・鼻・のどのサイン（耳鼻咽喉科）

- ・急にめまいがする、フワフワ浮く感じがする
- ・キーンという耳鳴りや、耳が詰まった感じがする
- ・喉がつかえる感じがする、声が出にくい

■ お腹・睡眠のサイン（内科）

- ・夜ぐっすり眠れない、夜中に何度も目が覚める
- ・胃の痛み、むかつき、便秘や下痢が続く
- ・動悸（心臓がドキドキする）や息苦しさがある

今すぐできる！生活の中のセルフケア

① 「つらい」を言葉にする

身近な人と不安を共有したり、「疲れたね」と
言い合ったりするだけで、脳の緊張が和らぎます。

② のど・鼻を潤してバリア機能を守る

片付けによる埃（ほこり）や、避難所・車中泊の乾
燥は、風邪のウイルスを呼び込みます。こまめな
うがい・水分補給で粘膜を潤しましょう。

③ 5分だけ「いつものリズム」を

同じ時間に起きる、温かいお茶を飲むなど、震災前
の習慣を少しだけ取り戻すと心が落ち着きやすくな
ります。

患者様へ

「病院に行くほどではないかも」と思わずに、眠れない日が続いたり、めまいや胃
痛、喉の違和感がつらかったりするときは、どうぞお気軽に医師やスタッフへご相
談ください。お薬の調整や、お話を伺うことでラクになることがあります。まずは
体と心を休めることを最優先に、一緒に一歩ずつ進んでいきましょう。