



患者さんのために
もっと飲みやすく、
ずっと使いやすく。



元気な笑顔のために。
高田製薬は医薬品を通じて、健康な社会を見つめています。

監修 井之頭病院院長
菊池 健

ストレスの感じ方は人それぞれ。自分ではそれほどストレスと感じていなくても、知らないうちに心身の不調につながっていることもあります。「疲れが取れない」「眠れない」「趣味が楽しめない」といった状態が続く場合は、もしかしたら高ストレス状態にあるのかもしれない。まずは、自分で自分のストレスに関心を持つことが大切です。質問票は厚生労働省のホームページで見ることができ、セルフチェックもできます。自分のストレス状態を知って、心の健康維持に努めたいものです。

その背景には、メンタルヘルスの不調で会社を休む人が増加していることがあります。自分のストレスの状態をよく知って、ためこまないようにしたり、周囲に高ストレス状態の人がいたら専門医の受診をすすめるなど、早目に対処して「うつ」などのメンタルヘルスの不調を予防することが目的です。企業も必要に応じて仕事軽減などの措置を実施して、職場環境の改善につなげることができます。

高ストレス状態は
知らないうちに。
ストレスチェックを
してみましょう。



健ガカナビ
第25回

高田製薬株式会社 www.takata-seiyaku.co.jp
〒336-8666 埼玉県さいたま市南区沼影1丁目11番1号

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。