

もりもりヘルスアップ通信

【第23号】発行 平成28年1月 ☆★南会津地域職域連携推進協議会★★

事務局: 福島県南会津保健福祉事務所

電話0241-63-0303 E-mail minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

皆様、いかがお過ごしでしょうか？これほど”雪かたし”が少ない暖かい冬では体を動かす機会が減り、運動不足が気になりますね。新たに、冬ならではの健康法が必要なのでは！と感じるこの頃です。

○ 「テレビをよく観る人」が2倍！メタボや糖尿病になりやすいのはなぜ？その理由は…

- ① テレビを観ながら「ゴロゴロ」
- ② テレビを観ながら「ながら食い」は食べ過ぎる
- ③ グルメ番組で食欲が刺激 など

さあ、右の作戦以外の方法も自分で考えて実践してみましょう！



～テレビの視聴時間を減らす作戦～

- ・朝起きてすぐに、テレビのスイッチを入れない
- ・食事中にはテレビのスイッチを切る
- ・コマーシャルになったら、一度立ち上がる
- ・テレビをつけながら、寝床に入らないなど



○ 生活習慣の改善で、糖尿病予防！”番外編”

糖尿病予防といえば、カロリー計算で食べ過ぎ防止が一般的ですが、「睡眠不足」や「夜遅い食事」などの生活習慣が糖尿病と深く関係しています。

「睡眠不足」だと①インスリン（血糖を下げるホルモン）の効きが悪くなる、②レプチン（満腹ホルモン）が減少して空腹感がアップし食べすぎてしまうという2つの要因があります。

一方の「夜遅い食事」では、「ビーマル1（ワン）」という脂肪合成のタンパク質が夜10時から2時まで多くなることで、太りやすいのだそうです！生活習慣を改善して糖尿病を予防しましょう！

○ 「タバコ病」を知っていますか？

タバコ病で恐ろしいのは、「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」です。原因の90%がなんとタバコです！2020年には世界における死亡原因の3位になるといわれています。しかも「生きているのが嫌になる」と言われるほどツライこのCOPDの症状とはどのようなものなのでしょう？

喫煙して20年ほど経つと症状が出始め、ちょっとした動作でも息苦しくなります。症状がちょっとずつ進むので治療する人が少ないのが現状で、症状が悪化すると「息を吸えるのに吐き出せない」状態となってしまいます。また、心臓病や糖尿病などさまざまな病気の引き金にもなります。

息を吸って、めいっぱい吸ったところで、ほんの一瞬しか吐かず、またすぐめいっぱい吸うという動作を1分間試してみましょう。この状態が24時間続き、呼吸が苦しいため会話も食事も睡眠さえもままなりません。

この苦しい時間がずっと続く辛い病気がCOPDであることをぜひ知っていただきたいです。



○ 「職場で行う禁煙支援」のご案内



平成27年6月から労働安全衛生法の改正により、職場での受動喫煙防止対策が全ての事業所で努力義務となるなど、タバコ対策はよりよい職場環境を確保するために重要な取組となっています。タバコは、**やめたくてもなかなかやめられない**ものです。（禁煙は、長期間の取組が必要なことだからよくマラソンにたとえられます。）

南会津保健福祉事務所では職場での禁煙講座等の集団支援のほか、禁煙に取り組もうと考えている個人を応援しています。この機会に職場でご理解をいただきながら「禁煙」について一緒に取り組んでみませんか？あくまで指導ではなく”支援”という関係で、長～い目で一緒にマラソンしてみましょう！



実施方法はご希望に応じますので、お気軽にお問い合わせください。

（総務企画課 0241-63-0303）

○ 「ストレスチェック」制度が導入されました！



平成27年12月から働き盛りの人の健康の保持増進のため、労働安全衛生法の改正により、**50人以上の事業所**において心理的な負担の程度を把握する「ストレスチェック」制度が義務化されました（**50人未満の事業所は、当分の間努力義務**）。その結果は労働者に直接通知され、本人の意向により産業医等との面接を受けることができます。労働者のメンタルヘルス不調を未然に防ぐことを目的としており、事業者の方には、二次予防や三次予防も含めた総合的な取組みを計画的に進めることが期待されています。



また、全ての労働者が受検することが望ましく、50人未満の事業所においても取り組めるところから進めていくことが重要です。なお、福島産業保健総合支援センターでは、「心の健康づくり計画」について、無料で策定支援を行っておりますので御相談ください。



お問合せ先：会津地域産業保健センター（会津若松市山鹿町4-29 会津若松医師会館内）
電話（0242）27-0528（コーディネーター 佐藤さん）



○ 口の中の健康、考えてみませんか？

20歳代の7割、30～50歳代の8割、60歳代では9割がかかっていると言われるのが、「**歯周病**」です。この原因は、プラーク（歯垢）、タバコ、ストレス、甘い物を食べることが多い生活習慣など、たくさんあります。また、歯周病が恐ろしいのは、歯を失うだけでなく心臓病など全身の病気をも引き起こすことです。

歯周病予防の講話や歯みがき指導など、職場の健康づくりの1つとして「歯の健康（健口）講座」を実施しておりますので、お気軽にご相談ください。当所のスタッフがもちろん無料で、出前講座を行います。

（総務企画課 0241-63-0303）

