



もりもりヘルスアップ通信

【第35号】発行 平成31年2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



○ いつまでも健康に暮らそう～ところとからだ～

「うつ」に気づいたときの対処法

「うつ」は、こころのガソリンが切れたりオイルが汚れたりして元気がなくなった自動車のような状態です。そのような状態のまま走らさせていたら、車は壊れてしまいます。「うつ」も同じです。**脳がSOSを出していたら、きちんと栄養をとって適切な点検工場で調整することが大切です。**

そのため「うつ」を自分自身で気づいたり、家族や職場の同僚など近くにいる方が気づくことはとても大切です。「うつ」でやる気がでないのは、こころが弱かったり、甘えているためではありません。十分な休養をとることと、必要に応じて適切な治療を受けることが症状の改善につながります。

ストレスと心筋梗塞

急性心筋梗塞をはじめとする循環器疾患は、老化や高血圧・喫煙・肥満・糖尿病など全身血管の動脈硬化をきたす疾患が原因となっていますが、**発症の引き金としてストレスやうつなどの影響が大きいことが知られています。**一般的に心筋梗塞の発症は、血圧等の日内変動に合わせて午前中に発症することが多く、有職者男性では海外同様ブルーマンデー（憂鬱な月曜日）、高齢女性では土曜日の発症が多く、週末に主婦への依存度が高いことで女性配偶者のストレスとなっていることが日本独自の発症要因として注目されています。

うつ病の症状

こころの症状	からだの症状
<ul style="list-style-type: none"> •意欲低下（何もやる気が出ない、普段は楽しめていたテレビや読書が楽しめない） •抑うつ気分（物悲しい気持ちになる、気分が晴れずすっきりしない） •不安・焦燥感（不安な気持ちが頭から離れない、イライラする、焦る） •注意・集中力の低下（考えがまとまらない、仕事や家事に集中できない） •無価値感（自分は役に立たない人間だと感じる）など 	<ul style="list-style-type: none"> •不眠（眠れない、寝付けない、朝早く目が覚めてしまう）又は過眠（起きられない・眠り過ぎる） •食欲不振（食欲がない） •吐き気、胃の不快感又は過食（食べ過ぎる） •口が渇く、味覚が変わった •倦怠感（体がだるい）・疲労感（すぐ疲れる） •めまい・耳鳴り •頭痛・肩こり・手足のしびれなど

疲れたときには



十分な休養を！



○ 地域のかかりつけ医にきく！



今回は、只見町朝日診療所の若山隆所長にお話を伺いました。若山所長ご自身の健康づくりは「夕方以降の糖質を控え目にすること」だそうです。

診療所の役割

診療所の医師は患者の相談に応えるため、多くのことを学ぶ必要があります。最近、メンタル的な問題で体調を崩し来院される方が増えていますが、診療所に専門医はいませんが、患者さんがこの地域から専門医のいる病院に通うのは大変です。そこで、私は昨年、うつ病や自殺予防に関する講習会に参加し、早期発見から治療法まで学び直しました。簡単な精神療法や認知行動療法は診療所内で行いたいと思っています。1人何役もこなす総合診療医としてこれからも地域医療を支えていきたいと思っています。

悩んでいる人へのアドバイス

一番良いのは信頼できる人に「つらく悩んでいること」を話し、相談にのってもらうことです。つらさを理解してくれる人に相談するのが一番です。それでも解決できなければ、医療機関に相談してください。うつ病の症状は一人で抱え込み、袋小路に入り込んでしまっています。とにかく「そういう状況にあること」を話すことが改善につながります。



出典：e-ヘルスネット

○ 健康経営～私の会社における健康づくり～

今回紹介する会社は下郷町にある**暁精機**さんです。社員49名の運搬用機器（主に自動車部品）の製造事業者です。今年度から県の「元気で働く職場応援事業」を活用し、従業員の健康づくりを始めました。



「野菜と生活実行セミナーと飲み比べ体験会の様子」

大豆生田（おおまみうだ） 常務より一言
当社は2交代制のため、不規則な生活になりがちです。これまでの仕事と健康の関係は「仕事を優先する余り、気が付いたら健康を害していた」ということがありました。でも、これからは「まず健康であること、そして仕事も充実する」ことです。社員の健康づくりは、性別や年齢を問わず社員が一丸となって取り組めるテーマです。会社にとってかけがえない財産である社員の健康づくりをこれからも進めてまいります。



大豆生田常務(右)と五十嵐課長(左)とのベジミーティングの様子
会議・打ち合わせは、コーヒーではなく野菜ジュースで！

健康づくりの行動計画

- ①カゴメ(株)が実施する「野菜と生活に関するセミナー」「野菜ジュースの飲み比べ体験」「朝ベジ運動（毎朝野菜ジュースを摂取）2週間チャレンジ」に参加し、食事改善を図る。
- ②食堂に「ヘルスアップコーナー」を設け、毎日従業員の血圧を管理する。
- ③熱中症対策（ウォーターサーバーの設置）と禁煙（禁煙支援）対策・受動喫煙対策（喫煙場所の変更）を進める。

○ 受動喫煙防止のススメ

今回は「空気のきれいな施設」の認証店（タバコの煙にさらされることなく安心して過ごせる場所）と「うつくしま健康応援店」の登録店である「**珈琲屋 マザーリップ**」オーナーの室井伸子さんにお話を伺いました。マザーリップはコーヒーのほか自家製ケーキやパスタ、ホットサンドが人気の喫茶店です。2000年から営業を開始し、5年前から店内の禁煙化を行っています。



空気のきれいな施設認証マーク



木材を使った温かみのある店内



シフォンケーキとこだわりのコーヒー

食用ほおずきのスムージー

※うつくしま健康応援店とは、提供するメニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供など県民の健康づくりをサポートする飲食店です。

- Q 喫茶店内の禁煙に踏み切ったきっかけは何ですか？
A 受動喫煙が健康に良くないと知ったのがきっかけです。
Q 「タバコを吸える場所は喫茶店」というイメージがありますが、お客さんの反応はどうでしたか？
A タバコが吸えないと分かり、帰ってしまうお客さんも少しはいましたが、殆どのお客さんは「禁煙にしてもらえて良かった」と言っていました。
Q 禁煙にして良かったですか？
A 結果的にはメリットの方が大きいですね。喫煙者の方は来ていただけなくなってしまいましたが、家族連れのお客さんや女性のお客さんが増えました。一番良かったのは、風味を邪魔するタバコがないことで、食べ物本来の味をきちんと楽しんでもらえることです。

○ 保健福祉事務所からのお知らせ

事務所や飲食店は2020年4月から原則、屋内禁煙になります。

この機会に「**空気のきれいな施設（車両）**」の認証を受けてみませんか。

対象施設（車両）：人の集まるあらゆる種類の施設（事務所、工場、食堂、スーパーなど）
多くの人が利用する車両（バス、タクシー、送迎用車両など）

認証要件：屋内（車両）が終日禁煙であること

※ 認証施設は、県のホームページで紹介するほか、認証ステッカーをお送りします。

問合せ先：総務企画課 ☎0241-63-0303

