

予防医学と健康のためのコミュニケーション誌

ふれあい

リニューアル

Vol.81

2007 Summer

INDEX

医学最前線

知って食べる！美味しい発見！

Medical Store

宮城のほっとスポット

メタボリック・シンドローム改善記

編集長：宮城医科大学保健学研究所 大野隆

医学 + 最前線

「働く人のメンタルヘルス」

宮城県産業保健推進センター アドバイザー
三塚神経内科クリニック

院長 三塚 浩三



はじめに

最近の我が国の企業・職場は、急速に変化しており、その変化に追いつけず、精神の不調を来とする勤労者が増加しています。

その原因を考えると、業務の忙化、平成不況に伴う人員削減、高度生産の導入、経済のグローバル化による競争の激化、正社員・派遣・パート等の労働形態の変化等が挙げられますが、いずれにせよ勤労者の精神的負担は以前に比べ著しく増大しています。

職場ストレスの現状は

今、「あなたは、職場で強いストレス・不安・悩みを抱えていますか」と聞かれらる、男と答えますか？「はい」でしょうか、「いいえ」でしょうか。

実はこれは厚生労働省が全国の勤労者8,000人を対象にアンケート調査をした時の質問ですが、男と約80%、即ち18人のうち16人は強いストレスを感じながら仕事をしていると答えました。この数字は諸外国の勤労者に比べ、かなり高い値ではないかと思われる。

職場ストレスの原因にはどんなものがあるか

業務の幅面で最も多いのは人間関係、特に上司との関係で、その中にはパワーハラスメント、いわゆるいじめの面も含まれます。

次に、過大な業務量、仕事への過性、異業や配属転換、転勤、通勤・住居問題、倒産等が挙げられます。

ストレス状態が続くとどうなるか

自分も周囲の人（家族や上司）もストレスに気付かず、強いストレスを放置しとまわっていると、身体の方では、いわゆる心身症に、精神面では、うつ病、あるいはうつ状態になるおそれがあります。

そこで、それを予防するためには、心身の疲労に早く気付くことが大切です。

うつ病とはどんな病気か

最近の日本では、子どもから老人まであらゆる年代でうつ病になる人が増えています。

中でも職場のストレスを原因とする中高年の方が多く、そのため職場を長く保つことになり、本人、家族の心労も甚大ではなく、企業にとっても大きな損失となります。

うつ病は、誰でもかかる「心の鬱病」のようなもので特異的病気ではありません。栄養と、薬物療法、カウンセリングで多くは良く治ります。但し、再発しやすいこと、自覚願望があるので注意が必要です。

うつ病の症状は

うつ病は心の病気ですが、はじめに身体症状が出て、あとから心の症状が現れることが多いために、発見が遅れることがあります。身体症状のためには、はじめ内科やその他の科を受診して、色々な検査を受けて異常なしと言われ、その後精神科を訪れて初めてうつ病と判明することもあります。

身体に出る症状は

先ず殆どの場合、不眠が治まず、しかも、女性は朝早く目覚めるのが特徴です。その他頭痛・めまい・息苦しい・胸こり・食欲不調・身体のだるさ等、色々な症状が現れます。

このような身体の不調にも、うつ病が隠れていることがあります。

心の症状は

心の症状としては、気分が落ち込み、何をやっても楽しめない、考える力が落ち、集中力・記憶力・判断力が低下し、いらいらしたり、死ぬことを考えたり、食欲が落ち、元気がなく、遅刻や欠勤が多くなり、仕事の内容が覚えられなくなります。



自殺の予防

日本の自殺者は、6年前から連続して毎年2万人を超過し、先進諸国中の約4割で大きな社会問題となっています。自殺率は世界の先進国の中でもトップクラスで、国内では東北三県、秋田・青森・岩手が上位を占めています。宮城県の自殺率は、10年前に比べて約2倍に増加し、特に男性、年若いには増加が顕著な世代の増加が目立ちます。

平成17年の自殺は約1人で、全国平均を上回っています。郡市、毎日県内のどこかで、1～2人が自殺している計算になります。

自殺の原因は一番が健康問題、次に経済生活問題、家庭問題、職場問題と続きます。特に平成不況後には、リストラ・倒産による自殺が増加しました。自殺者の約9割は亡くなる前1ヶ月以内に罹患していて、今のうち専門医に相談したものが僅か約2割と報告されています。困って、もし受診していたら自殺を防ぐことが出来たかもしれません。

自殺の予防には、行政・企業・地域・学校等、関係者がネットワークを作って対応することが求められています。

職場メンタルヘルスのすすめ方は

メンタルヘルスの重要性はわかっていますが、どうすすめてよいかわからないという質問がよくあります。基本的には、

❶.セルフケア

経営者自身が経営からストレスをためない様に努力し、ストレスに早く気づき、周囲の人に相談する。メンタルヘルスに関する基礎知識を身につける。

❷.ラインによるケア

職場環境を改善し、部下の自律的行動との違いに早く気づいて対応する。

❸.スタッフによるケア

産業医・衛生管理者・産業医助が連携して対応する。

❹.企業外の社会的資源によるケア

精神科・整形外科など、心身療養科等の医療機関や、保健所・福祉保健福祉センター等を利用する。

等のケアが考えられます。

まとめ

1. 経営者は職場からストレスの要因に心がけ、不調を感じたら一人で悩まず、必ず上司や上司に周囲の人に相談する。
2. 職場の上層は常に部下の心の健康に気を配り、何かしつづと気づいたら、本人から話を聞き、これによっては何事因果に相談する。
3. 事業者は、時間を長時間労働、過重労働を避けさせること等が肝要とされます。

今、職場のメンタルヘルスに関する大きな課題はうつ病の早期発見、早期治療、職場復帰、退社後・退社直後の予防策であります。

いろいろ難しい社会情勢の中でですが、企業と働かざるが為にして働く、働きがいのある職場作りを願っています。

ストレス度チェックリスト

あなたの現在のストレス度を測ってみてください。
最近一ヶ月の間、思い当たる項目に○をつけてください。



- | |
|---------------------|
| 気分が落ち込んで、すっぴんが多い。 |
| 仕事がおっくうで、遅れるやすい。 |
| 眠れないことも、イライラしてしまおう。 |
| 人の名前をしばしば思い出さない。 |
| 持病や通院を怠ってなくなっている。 |
| さっさと仕事を片付けたことがない。 |
| 一息が経っても気分が元々ない。 |
| 大声で笑ったりすることが少なくなった。 |
| ひとりで考え込むことが増えている。 |
| 何となく涙もろくなってきている。 |
| 退職や転職のことを考えたことがある。 |
| 平慣れた仕事でもできなくなって来た。 |
| 仕事での決断力が鈍くなる。 |
| 人と会うのを避けるようになる。 |
| 突然に頭が痛くなるのが多くなる。 |
| 昔は良かったと思うようになっていく。 |
| 人生の先が見えてきたような気がする。 |
| とみに老後の生活が心配になる。 |
| 自分は投資大卒の人間と思う。 |
| 死んでもいいと思うことがある。 |

○が10以下は正常、11～18は予備軍、19以上要注意。

ストレス対処法

ストレスに対しては、
日頃から次のようなことに心がけよう



- 1 規則正しい生活。
- 2 適量の運動。
- 3 無理をしないし、充分な休息を。
- 4 自分の性格や体質をよく知る。
- 5 必要に応じて専門家に相談する。
- 6 自分にとってストレスになる原因のことを知って置く。
- 7 心から打ち込める趣味を持つ。
- 8 思いやり相手を持つ。
- 9 聞いたこと、争いごとがあったら腹を吐く。
- 10 失敗したるを悔いし、また自分を責めない。
- 11 過去のこと、明日のことはおろそかにしない。
- 12 他人の評価を気にし過ぎない。

栄養情報

知って食べる、美味しい発見

旬の食材・健康レシピ

ズッキーニ

キュウリやヘチマに似ていますが、実はかぼちゃの仲間。かぼちゃは完熟してから食べますが、ズッキーニは花が開いて一週間足らずの状態で食を収穫します。収穫せずにそのままおくと、なんと、1メートルもの大きくなるというからおどろきです。

トマトなどの夏野菜と違い皮ごと「ラクトウイユ」などであるからです。やはり、トマトやオリーブオイルとの相性はワウワン。蒸しめだけでなく、焼く、炒める、揚げると、さらに生でも炒めと意外に幅広い調理法で楽しめるのは、ナスにも似るあっさり風味の種輪でしょうか。

かぼちゃの仲間とはいえ、糖質・デンプン質は少なめで、低カロリー。βカロチンやビタミンC、それにカリウムも豊富です。カリウムは、水分や体内の塩分を適量を調整する大切なミネラルですが、汗で失われやすく、カリウム不足が夏バテの一因になるといわれます。暑い夏を気持ちよく過ごすため、ぜひ食べたい、おすすめの野菜のひとつです。



ワンポイント



皮はかたすぎず、やわらかすぎない程度の方がベスト。できれば皮が厚いものを選びましょう。種、肉の交わり部分なので、上手に使うとおいしくいただけます。



ズッキーニは寒さが苦手。冷蔵庫の野菜室では「油やしずく」を避けるため、新聞紙などに包んでから箱に入れるのがおすすめです。



生で食べる場合のポイントも、なるべく薄くスライスすること、細く巻く、そして、しっかりと水にさらしてあく抜きをすることです。オリーブオイルとレモン、塩コショウで、サラダが立てた一品に。



日本ベジタリアン協会
アドバイザー
ベジタリアン・カウンセラー
マイスター 藤原フミコ

藤原 緑

野菜と果物の健康しずくを暮らしに活かすことのできるベジタリアン。



ラクトウイユ

- 材料(4人分)
- ズッキーニ(1個)
 - ピーマン(1個)
 - オリーブオイル(大さじ1)
 - 塩(小さじ1)
 - 酢(小さじ1)
 - 塩コショウ(少々)
 - パセリ(少々)

- 作り方
- ズッキーニ、ピーマンを洗い、ズッキーニ、ピーマンをそれぞれ1cm角に切る。オリーブオイルを熱し、ズッキーニ、ピーマンを炒める。塩、酢を加えてよく炒める。最後に、ズッキーニ、ピーマンを炒めてから、オリーブオイルを加える。
 - 仕上げに塩コショウ、パセリを加えて、仕上げに塩コショウを味見と合わせる。

野菜が中心の食事は、冷やして5000Kcal未満で済ませることができます。トウモロコシやジャガイモなどの根菜類を加えて栄養価を高められます。このレシピで野菜が300gあります。

野菜は生で食べるといいですよ

Medical Store

「肥満、軽くみるべからず」

「肥満は万病の母」と言われてきましたが、近年、内臓脂肪の増加によって引き起こされる様々な内臓のメカニズムが明らかになってきました。そしてその概念がメタボリック・シンドロームとして確立されています。

「メタボリック=metabolic」とは直訳すると「代謝」という意味で、メタボリック・シンドロームとは内臓脂肪が増えることによって引き起こされる代謝異常が増えた状態のことをいいます。そして、内臓脂肪型肥満を放っておくと、いずれ「死」に繋がる重大な疾患に発展する可能性が高くなることになってきました。重大な疾患に至るまでの標準をアウトプットを下のイラストに示します。



メタボリック・シンドロームは動脈硬化性疾患の最大のリスクファクターと考えられていて、FDMの発症段階である心疾患や脳血管疾患と深い関係があります。そして、それらによる死亡数を合わせると日本人の死亡原因第1位の悪性腫瘍(がん)にも匹敵します。しかも、それは働き盛りの40~50代の男性に多く広がっていることから社会的な損失も大それたものも少なくありません。

「肥満、軽くみるべからず」

肥満の害にあふれんばかりではありません。しかし、その前にはある肥満の種類は、ほとんどが生活習慣です。生活習慣の改善がFDM防止の鍵となります。

当協会では生活習慣改善のきっかけとなるよう、これからの卒業指導や健康教室、さらに運動部エコーやPWV(脈波伝達速度)など動脈硬化度を測るや設備で診る検診も積極的に取り入れ、皆さまの健康維持改善に努めます。

- 1 内臓脂肪型肥満に高血糖・高脂血症・高血圧のいずれか2つ以上を併発するとメタボリック・シンドロームと診断されます
- 2 内臓脂肪型肥満は男性に多く、女性は皮下脂肪が多い

「放射線ってなんだろう？」(4回シリーズ、その1)

放射線と放射線の違いをご存知ですか？

放射線には放射性物質が放射線を出す能力(崩壊性質)のことから呼ばれます。私たちが年間約2.4mSv(ミリシーベルト)の自然放射線を浴びています。天然の放射線は、宇宙線中、自然に存在する放射性物質を含むものから放出されており、私たちが毎日に浴び、わずかに放射線を発生しています。

病院や検診で使われているX線とはどのようなものなのでしょうか？

X線とは皆さんご存知のとおり放射線の一種です。X線にはものごと透過する能力や性質があるため医療に多く用いられています。直接で感じることはありませんが皆さんは不安に思われるかもしれませんが、X線はX線管に近い電圧をかけ、電圧スイッチを押すことで発生しますので検査室に入っただけでX線にはさらされるということはありません。

放射線は検査を受ける方に害を及ぼすのでしょうか？

原子力事故等の全身照射と違い病院や検診で検査や発見するために使われるX線は、目的ははっきりとした検査で局所的にX線が当たります。照射する量によらず検査量も1mSvと天然の自然放射線と比べてもごくわずかで心配ないといわれています。私たちが放射線を取り扱うものは高い装置で安全性の高い医療を提供するために管理を行っています。



●X線は放射線による人体への影響について解説いたします。

宮城の ほっとスポット



宮城 県庁

本吉町を訪ねて



海と山、2つの自然に出会える本吉町。
大谷海岸では浜辺を散策、貝殻を探し、
モーランド・本吉では動物たちとふれあい、ローリースライダーで遊びました。
夏の海を全身で感じ、大自然を満喫した一日でした。

大谷海岸

国産1号線付近の美しい緑の帯「大谷海岸」があります。4kmの長さがあり、大谷海岸の一部に広がる太平洋一帯水浴場でも有名な大谷海岸は、自然がなごみ、自然がなごみ、自然がなごみ、海と空との境界線がわからないほど、素晴らしい景色でした。

潮の音は遠くまで響く、潮の音は遠くまで響く。大谷海岸の自然を満喫できる大谷海岸は、朝から夕方まで開放されています。
砂浜を歩くと目の前にアサギエビ、スズメエビ、ユミエビなど、大谷海岸の海の生態がいろいろと見られます。「自然観察会」にも参加できる大谷海岸、家族や友人と楽しく、そして夏を全身で感じ、大自然を満喫した一日です。



どこまでも続く美しい海岸線。



足を止めれば海が目の前、最高のロケーション!!



大谷海岸の自然の中で、自然の音を聞きながら、大谷海岸の自然の中で、自然の音を聞きながら、大谷海岸の自然の中で、自然の音を聞きながら。



全長120mのローリースライダー、その高さ、音、スピードにビックリ!!

モーランド・本吉

国産1号線から数分、美しい山々の中、自然の音を聞きながら、自然の音を聞きながら、自然の音を聞きながら、自然の音を聞きながら。



自然の音を聞きながら、自然の音を聞きながら、自然の音を聞きながら、自然の音を聞きながら。



自然の音を聞きながら、自然の音を聞きながら、自然の音を聞きながら、自然の音を聞きながら。

もっと本吉町

徳仙火山

火山に由来し、朝に雲が立ち、夕に霞が立ち、朝に雲が立ち、夕に霞が立ち、朝に雲が立ち、夕に霞が立ち。



本吉町年々の歳時記(7月-9月)

本吉町海水浴場開港式	大谷(水/15/海)小谷(7/1日)
湯たけ(大谷海岸)まつり	7月7日(土)
マンボウサンプラ大会	8月下旬に開催予定
モーランドまつり2007	8月中旬に開催予定



特別
企画

メタボリック・シンドローム改善

6ヶ月間の記録・1ヶ月目

「私が変わる・体型を変える」

運動や食事、そして「本人の努力」でどれくらい成果が現れるのか？6ヶ月間の汗と涙の奮闘「書」を連載！

「メタボリック・シンドローム」とは？

最近よく聞かれる「メタボリック・シンドローム」。ご存知かとは思いますが、ここで軽くおさらい。
その診断基準は、**腰囲が男性95cm以上、女性90cm以上**に達して、**高血圧・高血糖・高脂質のうち、2個でも2つ以上に該当するとメタボリック・シンドロームと診断されます。**肥満症や高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満と一緒に内臓に脂肪が蓄積した状態（内臓脂肪型肥満）が原因であることがわかってきました。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気（特に心臓）が引き起こされやすくなった状態を「メタボリック・シンドローム」といいます。

心臓は体の中心部、脳の血管の半分程度、肺の血管の約1/3にあり、心臓は、全身の血管の約1/3を占めています。メタボリック・シンドロームの患者は、心臓の血管に脂肪が蓄積し、心臓の働きが低下し、心臓病のリスクが高くなります。また、メタボリック・シンドロームは、糖尿病や高血圧症、高脂血症などの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。メタボリック・シンドロームを改善するためには、運動や食事、そして「本人の努力」が大切です。

やせるぞー！
女の子にもてたいぞー！

国本 健雄さん



- ・毎日の食事を制限し、食べ過ぎを避けて量を減らすようにし、ゆっくゆっく減らしていきます。
- ・階段で行っているウォーキングはこれからは続けます。

国本さんのメタボ度	腹囲	血圧	血糖	脂質
	⊖	⊖	⊖	⊕

ダンスで休んでいる
スーツの再登場を望む！

吉田 仁三さん



- ・毎日の食事を制限し、食べ過ぎを避けて量を減らすようにし、ゆっくゆっく減らしていきます。
- ・腰を痛めない程度に散歩、散歩を継続します。

吉田さんのメタボ度	腹囲	血圧	血糖	脂質
	⊖	⊖	⊖	⊕

必ずやせる！
まあ見てほしい...

早坂 隆博さん



- ・朝食のせんべい1枚を減らし、昼の必要最低ドーナツからスタート。
- ・夜は軽食を毎日摂ります。

早坂さんのメタボ度	腹囲	血圧	血糖	脂質
	⊖	⊖	⊖	⊖

やせたい！

岡 幸一さん



- ・朝ごはりの量を減らしてMが体重を維持。昼食は控えめにします。
- ・ごはんや食の量は減らさず、量を決めて食べます。
- ・ウォーキングのペースをゆるやかに、毎日継続していきます。

岡さんのメタボ度 （手術前）	腹囲	血圧	血糖	脂質
	⊖	⊕	⊕	⊖

今週の新登場！
 早坂隆博さん
 吉田仁三さん

今回の企画を影で支える、最強サポート！！

医師監修者・根本 秀典さん
10年以上の経験豊富な医師で、基礎疾患のある患者への対応も、最新の医療の活用にも力を入れています。患者さん一人ひとりの生活習慣病の改善をサポートする医師として、患者さんの心と体を支えています。

管理栄養士・佐藤 智子さん
患者さん一人ひとりの生活習慣病の改善をサポートする管理栄養士として、患者さんの生活習慣病の改善をサポートしています。

看護師・船山 文子さん
今週はウォーキングをサポートする看護師として、患者さんの生活習慣病の改善をサポートしています。





協会通信

平成19年度 第一回 理事会・評議員会

とが平成19年6月29日(水)ところ・ホテル仙台アライ

平成19年度 第一回理事会・評議員会を開催しました。

(議決事項)

- 1.平成19年度事業報告書の承認について
 - 2.平成19年度収支決算書の承認及び監査報告について
- 以上原案どおり承認されました。



安全対策推進委員会の活動を紹介

安全対策推進委員会とは?

会員の代表から構成され、安全対策に関する種々の事項をみんなで考えていく、という委員会です。

3月の活動のひとつが「交通安全標語」の募集でした。最優秀作品をポスター(手作り)にして事務局へご送付し、職員全員で表彰させていただきたいと思います。



「ふれあい」リニューアル

皆さまにお届けして参りました本誌「ふれあい」の61号を数えます。今号から題名変更、A4全面カラーでリニューアルいたしました。これからも、皆さまの健康保持にも役立つような記事を実践させて頂いておりますので、どうぞよろしくお付き合いをお願いします。

【肩こり対策】健康★エスカルゴ

暑気がおとりにきています。背骨のmassをゆるめると、ある程度は肩がほぐれますが、それはなんでもしょうか? (答えは本文3ページ参照)

- ①肩甲骨をアツアツにし、ゴシゴシローラーの刺激をあたえます。この時に両腕を肩甲骨とゴシゴシローラーの間(材料)の隙間に挟み込み、両腕を肩甲骨の間に押し込みます。
- ②両腕を肩甲骨の間に押し込み、両腕を肩甲骨の間に押し込みます。
- ③両腕を肩甲骨の間に押し込み、両腕を肩甲骨の間に押し込みます。
- ④両腕を肩甲骨の間に押し込み、両腕を肩甲骨の間に押し込みます。
- ⑤両腕を肩甲骨の間に押し込み、両腕を肩甲骨の間に押し込みます。
- ⑥両腕を肩甲骨の間に押し込み、両腕を肩甲骨の間に押し込みます。
- ⑦両腕を肩甲骨の間に押し込み、両腕を肩甲骨の間に押し込みます。
- ⑧両腕を肩甲骨の間に押し込み、両腕を肩甲骨の間に押し込みます。
- ⑨両腕を肩甲骨の間に押し込み、両腕を肩甲骨の間に押し込みます。
- ⑩両腕を肩甲骨の間に押し込み、両腕を肩甲骨の間に押し込みます。



答え

健康は明日への自信

健康診断のお申し込み期間、合わせ



「財」宮城県手動医学協会
事務局

TEL.022-274-3131
FAX.022-233-7104
仙台市青葉区宮野町4丁目3番1号

「財」宮城県手動医学協会
健診センター

TEL.022-262-2621
FAX.022-262-6686
仙台市青葉区上町1丁目3番10号



宮城県手動医学協会ホームページ <http://www/mhsa.jp>