

# スマイル Smile

みつかる  
つながる  
ゆたかになる  
.....

Vol. 16  
2017  
春号



## Interview <らしにスパイス> こころ健やかな日々を 送るために



連載！入門

ストレッチ&運動編 第1回

コミュニケーションスペース  
ふれあいTeaTime 

協会通信

# こころ健やかな日々を送るために

健康増進と生活の質の改善による健康寿命をテーマに、日本人にストレスを抱えた生活に陥りがちなパターンや自身の健康管理をいかに行うかなどの観点からお話をいただき、基礎的な知識を周知しつつ、菅谷先生のお人柄などもお伝えする。

## 睡眠不足に注意し、こころ健やかな日々を送りましょう

—— 先生のご専門から、現代人が健やかに生活する上で気を付けるべきはどのような点だとお考えでしょうか？

健康でこころ健やかな日々を送りたいという思いは誰もが願っていることです。しかし、近年うつ病が増加傾向にあります。厚生労働省の調べによれば、うつ病患者数は、平成8年の20.7万人から平成26年には72.9万人へと増加しているのです（平成26年度厚生労働省統計患者調査【傷病小分類別患者数】より）。

気分の落ち込み、興味・関心の低下等といった抑うつ状態は、重症化するとうつ病へと発展します。抑うつに影響を及ぼす要因に、睡眠時間とストレス等があります。睡眠不足にならないように気を付け、ストレスに上手に対処する等によって抑うつは予防できるのです。

—— 睡眠時間と抑うつとどのような関連があるのですか？

睡眠時間と抑うつとの関連では、不眠が新たなうつ病の発症に関連しており、さらに1日に4時間半ほどの睡眠時間が5日間続くと、不安や混乱、抑うつ傾向が強まることが分かっています。私の研究では、平日の睡眠時間の充足によって抑うつ予防や改善の可能性が示唆されております。

—— 睡眠時間はどのくらいとったらいいのですか？

米国全国睡眠財団が推奨している睡眠時間は、14歳から17歳においては8時間から10時間、18歳から64歳においては7時間から9時間、65歳以上は7時間から8時間になっています。

死亡率と睡眠時間の関係では最も死亡リスクが低くなるのは7時間台です。ただし、睡眠時間が短くても平気な人もいらっしゃるのですが、全ての人に当てはまるわけではありません。

—— 日本人の睡眠時間はどのくらいですか？

平成25年の日本の国民生活基礎調査によると、過去1か月間の1日の平均睡眠時間をみると、「6～7時間未満」が32.8%で最も多くなっています。また、12歳～59歳までの方々の7時間未満の睡眠時間の割合は70%以上となっています（平成25年 国民生活基礎調査の概要より）。

健康で長生きしていただくためにも、睡眠不足にならないような規則正しい生活を送っていただきたいと思います。

## ストレスへの対処方法を習得し、こころ健やかな日々を送りましょう

—— 現代はストレス社会と言われていますが、日本人のストレスを感じる人の割合は、どの位ですか？

平成25年の国民生活基礎調査によると、12歳以上の人（入院されている人は除く）で、日常生活での悩みやストレスの有無を「ある」と答えた方が48.1%、「ない」が50.6%となっています。悩みやストレスがある人を性別にみると、男43.5%、女

東北文化学園大学医療福祉学部准教授  
学術博士

菅谷 洋子（すがや ようこ）

資格取得 看護師  
介護支援専門員  
上級心理カウンセラー

主な勤務先 獨協医科大学病院  
東京都立広尾看護専門学校  
神奈川歯科大学



52.2%で女が高くなっており、年齢階級別にみると、男女ともに「40～49歳」が最も高くなっています。

### —— ストレスとは、実際にどのような反応、状態なのでしょう？

ストレスとは、日常的ないざこざ等あらゆる刺激に対して現れる心身が示す防衛反応です。何らかの刺激があると中枢神経(脳)、内分泌(ホルモン)、免疫機構に変化が生じ、心身に障害をもたらす可能性が出てきます。その刺激が軽度であれば、個人の抵抗力を高め生体防衛機能を高める効果を生むため、ストレスは、人間の成長にとって不可欠とも言えます。しかし刺激が強度である場合、多くのエネルギーが費やされ心身に様々な症状が現れることとなります。

### —— ストレスを受け続けるとどのような心身の反応が起こりますか？

ストレス反応として、まず活気が低下して、元気がなくなってきました。次に、イライラや不安感、抑うつ(気分の落ち込み、興味・関心の低下)を覚えるようになります。そして最終的には気分が落ち込んだり、ものごとがおっくうになるなど、いわゆる「うつ病」の状態に近づいていきます。

ストレス反応が改善されずに慢性化していくと、メンタルヘルス面での疾患だけでなく、胃・十二指腸潰瘍や高血圧等身体面での疾患に至ることがあります。しかしこれらの疾患の原因がすべてストレスによるわけではありません。たとえば同じ高血圧でも、ストレスによる場合とそうでない場合とがあります。両者の違いは、疾患の発症や経過にストレスが関係しているかどうか、という点にあります。もしこれらの疾患にストレスが関係していると判断される場合には、体の治療とともに、ストレス状態の改善についても考慮する必要があります。

### —— ストレスによって生じる抑うつに対処する方法はありますか？

ストレスコーピングという対処法があります。ストレスコーピングの使用は抑うつを低減する等、その後の健康状態を促進させることが明らかになっております。

ストレスの対処法には、直面している問題に直接働きかけ問題を解決する対処法や、誰かに話を聞いてもらい人とのかかわりの中で自分を落ち着かせようとする対処法等様々なものがありますが、自分一人で、どこでもできる方法があります。「失敗や問題ある場面において前向き(ポジティブ)な認知を形づくる」という方法です(※表1)。

### —— 具体的な例を挙げていただけますか？

例えば学生を見ていると、仲の良い友人同士で電話やメールで常にやり取りをしている様子が見られます。そんな中である日返事が来なかったとすると、一方は「嫌われたのでは？」と不安に駆られることがあるようです。これは一方が「メールにはすぐに返事をするのが当たり前だ」と深く認知していて、その認知を外れた行動をされたことでストレスを感じてしまっている例です。この場合、新たに「すぐに返事できないこともある」という認知

表1

### 失敗や問題ある場面において前向き(ポジティブ)な認知を形づくるための例

- 悪い事態の中でも希望がもてそうなところに着目する
- 問題の中で明るい要素を探そうとする
- 状況の明るい面を見ようとする
- 事態について肯定的に受け止める
- 起こった出来事を肯定的に捉えようとする
- 嫌な経験の中で望ましい点に目を向ける
- 問題について良いほうに解釈する
- 経験していることの中で、良い点を見ようとする

を形づくることで、無用にストレスを感じなくなるように導くことができるのです。

うつ病になる可能性は誰にでもあります。自分の認知をしっかりモニターし、上手に前向き(ポジティブ)な認知を作り上げることによってうつ病を予防していただきたいです。また、前向き(ポジティブ)な認知を形づくる方法は、専門家のアドバイスを受け基礎的なことを理解していただいてから行っていただくとう効果的です。

## 読者の皆さんへのメッセージ

### —— 先生自身が睡眠やストレスと健やかな生活の研究に関わるようになったきっかけなどはありますか？

これまで看護師の育成、そして現在は介護福祉士の育成に携わっていますが、どちらの職業も24時間365日患者さんや利用者さんの心身の健康を守り、命にかかわる複雑かつ緊急を要する判断を要求される職業です。そのためストレスや睡眠不足を経験しやすい環境下にあり、時にはバーンアウトしたり離職してしまうケースもあります。また、看護学生や介護学生は、実習に出ると患者さんや利用者さん最優先の時間を過ごすことになり、睡眠も不足しがちになります。するとやる気はあるのに、判断力の低下などが現れる学生もいます。

そこで、学生のうちに良質な睡眠を十分にとるための生活習慣や、ストレス耐性が高められるストレスコーピングを身に付けて欲しいという願いを込めて研究を進めてきました。

### —— 先生自身の経験が社会的意義のある看護師や介護福祉士の未来に役立っているんですね。最後に読者の皆さんへのメッセージをお願いします。

睡眠不足にならないように気を付け、ストレスに上手に対処することで、こころ健やかな日々を送っていただきたいです。ただし、気分の落ち込み・憂うつな気分が持続するような時は、早めに専門家(精神科、心療内科)に相談することをお勧めします。

—— ありがとうございます。

# ふれあい TeaTime



## 皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介ください。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部  
〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1 E-Mail : info@mhsa.jp

# 体にも心にもおいしい！ 旬の恵み

「旬」とは、その食べ物がたくさん収穫できる時期、いちばんおいしく食べられる時季のことです。「旬」の食材は栄養も満点！ 私たちの“体”と“心”を元気にしてくれます。春は生命力あふれる食材豊富な季節です。旬の食材から自然の恵みを受け取って、健康な体で新しい生活をスタートしましょう♪

## 旬の食材がもつ3つのメリット

### ● メリット1：自然本来の味が楽しめる！

旬の食材は香りやうまみが豊富！味が濃く感じられます。自然本来の味で、少ない調味料でもおいしく味わうことができます。

### ● メリット2：季節にあった健康効果！

多くの旬の食材は栄養価が高いといわれています。また、人が健康に暮らすために、夏野菜は体を冷やし、冬野菜は体を温めてくれるといった自然の恵みの効果があります。

### ● メリット3：鮮度がよく、四季の変化を感じられる！

旬の食材は養殖と比べ、本来の自然環境のもとで育つため、鮮度が抜群！さらに、季節ごとに変わる新鮮な食材を使うと四季が感じられます。“四季の国”日本ならではの楽しみのひとつです。

## 春の旬を美味しくいただきます

春は冬の間に脂肪を蓄え、眠った体が目覚める季節。新しい環境でストレスをうけやすく、体調不良を起こしがちです。新芽・新葉などの「芽もの野菜」でスムーズに体を目覚めさせ、体の中から栄養補給！心身ともにリラックスして、変化の大きなこの季節を上手に乗り切りましょう。



\*食材によっては、年に数回旬を迎えるものもあります。  
\*これらの食材は、それだけを多量に摂取したからといって、病気にならない・治るというものではありません。たくさんの種類の食物をバランスよく食べる中で、旬の食材を積極的に取り入れていきましょう。

# マンモグラフィの疑問に答えます！

最近注目を集めている乳がん検診の一つ「マンモグラフィ」について、よく寄せられる質問と回答についてご紹介します。

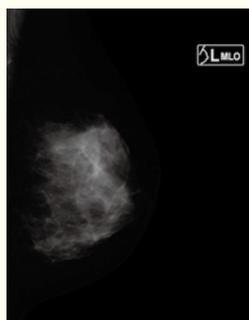
## Q マンモグラフィって何？

**A** 乳房撮影に適したX線を利用して撮影した乳房画像の事をマンモグラフィと言います。撮影は左右片方ずつ撮影します。技師の手で普段は垂れ下がっている乳腺を前方に伸ばし広げながら固定していきます。人によっては痛みを伴うところもありますが、マンモグラフィの写真の良し悪しはこの手技によって大きく変わってきます。

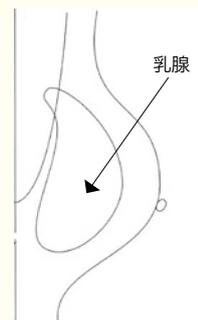


撮影風景

出典：医療科学社「マンモグラフィ 技術編」

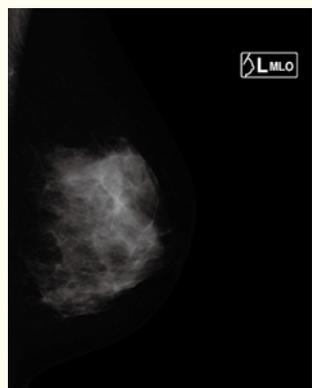


マンモグラフィ

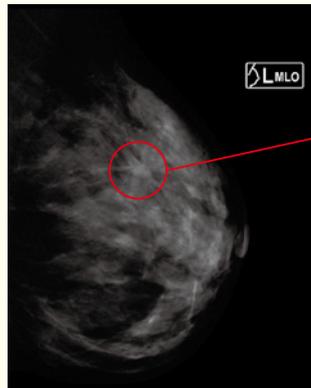


イメージ図

出典：医療科学社「マンモグラフィ 技術編」



異常のない乳房



異常のある乳房

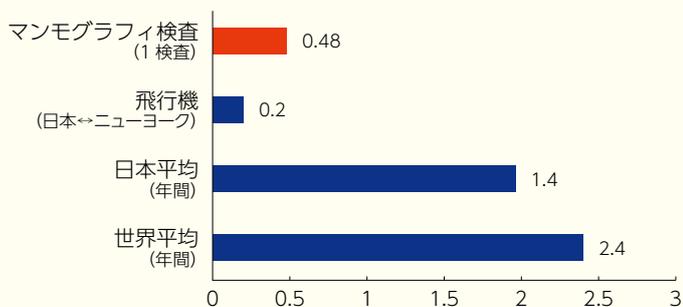
## Q どんな画像を撮影しているの？

**A** 乳腺や脂肪、病変などそこにあるものすべての密度の差が影絵のように白と黒のコントラストとなって撮影されます。白い部分ほど密度が高くなっており、乳腺は白く写ります。ここで問題なのが、組織的に病変と乳腺の密度がほとんど同じことです。ほぼ同じということは写真上でも同じ濃度で写ってきます。こちらは異常なしの乳房と乳がんのある乳房の写真です。あなたは病変部に気づきますか？

## Q X線被ばくは問題ないの？

**A** X線被ばくは、0.5mSv程度となっており、検査のメリットの方がはるかに大きくなっています。また、被ばく線量や検査精度は「特定非営利法人日本乳がん検診精度管理中央機構」が施設認定を登録しており、当協会も認定施設となっております。

被ばく線量 (mSv)



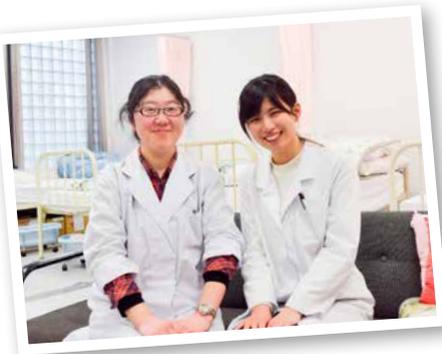
出典：国際放射線防護委員会 ICRT



## ほけんしつ訪問

### ◆ どんな生徒も最後は笑顔に。一人ひとりとの対話を重視する

#### 学校法人南光学園東北高等学校の保健室



小松島キャンパス  
(左) 島貫莉英さん  
泉キャンパス  
(右) 米倉のぞみさん

#### — 東北高校の保健室はどんなスペースですか？

生徒数約1,500人の小松島キャンパスと、同じく約700人の泉キャンパスに、それぞれ一人の養護教諭がおります。来室する生徒への対応が主な業務で、年間通じて大きなイベントが年度初めの4月から6月に実施する健康診断になります。また、体育時や部活動時等にけがをした生徒たちのスポーツ振興センターへの手続きも行っています。

#### — 生徒からどのような相談を受けていますか？

泉キャンパスでは、部活動やクラスでの人間関係を発端に、「親に迷惑をかけたくない」というプレッシャーから思い悩む内容の相談が多いように思います。一方で小松島キャンパスでは、友人関係の悩みを訴える生徒に次いで、健康状態の相談が多い状況です。

#### — 東北高校ならではの保健室のあり方や利用のされ方に特徴はありますか？

泉キャンパスに多く所属するスポーツ推薦の生徒たちがケガなどをした場合、普段の様子を熟知している顧問やコーチの先生方がまず対応に当たります。そのまま病院へ直行することもありますので、保健室ではそうした報告を受けて各所との情報共有を図るという役割を担います。

一方小松島キャンパスには、進学を目指すコースから部活動に主軸を置くコースまで幅広い生徒が在籍していますので、コース毎に生徒の相談内容が違うという特徴があります。

どのような相談内容であっても、私たちと両キャンパスに2名ずついるカウンセラー、そして先生方と連携を図りながら生徒たちをサポートし、最後には笑顔で保健室を退室してほしいと考えています。

#### — 力を入れている事業、保健指導プログラムなどはありますか？

保健室では来室した生徒一人ひとりとの対話の中で、保健指導を行っています。全校へのアピールとしては、「保健だより」を活用して、キャンパス毎に季節に応じたメッセージを発信しています。学校主導のものとしては、スポーツコースの生徒たちに専門的な知識を学んでもらう目的で「メンタルトレーニング」＋「栄養」に関する講話を設けています。また、献血活動も行っています。

#### — 大きなイベントでもある健康診断についてどのように行っていますか？

生徒の循環器健診、貧血検査そして教職員の健康診断を宮城県予防医学協会に協力していただいています。何十年と長い間の付き合いなので、日時と場所をお伝えるだけで円滑に実施していただき、良い信頼関係が築けていると感じています。これからもスムーズな健康診断に向けて協力していただきたいです。



泉キャンパス



小松島キャンパス

小松島キャンパスに  
新校舎が完成しました



# 連載！ まるまる 入門

## ストレッチ&運動編 第1回

### 気楽に気長に続けられる！簡単エクササイズ

もうすぐ暖かな春ですね。「運動しなくては」と思っている方も多いのではないのでしょうか。でも「時間がない」などの理由であきらめていませんか？あまりにも高い目標を掲げてしまうと、一度のつまづきで挫折してしまいがち。まずは自分の身体を動かす、いつもと違う動きを取り入れることから始めてみましょう！

職場でも家でもできる肩回りのストレッチと運動。なお、無理は禁物です。痛みが生じた場合はそれ以上の運動は控えてください。

毎日でもOK。ストレッチは痛みのない気持ちの良さを感じる程度に伸ばします。



佐々木 康明

柔道整復師、NSCA-CSCS、多賀城高校ラグビー部トレーナー兼コーチ、コルジャ仙台ブラインドサッカークラブトレーナー兼選手。

目安  
5分程度

#### ① 背伸び



手を組んで上に大きく身体を伸ばして  
15～20秒キープ

#### ② 背中伸ばし



手を組んで前にボールを抱えるように前に伸ばして  
15～20秒キープ

#### ③ 胸伸ばし



身体の後ろで手を組んで後ろに引っ張りながら上にあげて  
15～20秒キープ

#### ④ 首伸ばし



首を横に倒し肩は下に下げて、反対の手の重さで伸ばして  
15～20秒キープ  
反対も同じように行います

#### ⑤ 肩甲骨運動



① 身体の前で手の甲を合わせる、できるだけ肩甲骨を広げる感じで



② 身体の横に腕をもっていき手のひらは外側へ、できるだけ肩甲骨を寄せる



③ 腕をそのまま上に伸ばす、肩甲骨を意識して動かす

④ ②に戻り①から繰り返す。次の動きまでイチ、二、サンぐらいのリズムで動かしていきます。一連の動きを3～5回

### ステップアップ編

意欲のある方は次のような筋トレにも挑戦してみましょう。

10～20回を1セットでどうぞ。  
1日おき、週2～3回がオススメ

#### シュラッグ

肩をすくめる動き、僧帽筋のトレーニング



#### ダンベルローイング

身体の横でダンベル引く動き、広背筋のトレーニング  
反対も同じように行います



ペットボトルなどでもOK

# 協会通信

2017  
春号

## TOPIC 1 胃胸部併用X線デジタル検診車C-2号車を整備

胃胸部併用X線デジタル検診車C-2号車が納車されました。

この検診車は公益財団法人JKA競輪公益資金の検診車整備補助金によるもので、今後、さらに県民の皆さまの健康管理の充実を図って参ります。



## TOPIC 2 どんと祭 参拝

と き：平成29年1月14日(土)

今年も仙台的風物詩「どんと祭」に、協会の更なる発展と職員の健康及び交通安全を祈願して職員有志が大崎八幡宮へ参拝いたしました。

## TOPIC 3 平成28年度学術専門委員会

と き：平成29年1月24日(火)

ところ：健診センター

当協会では、予防医学に関する各種調査研究を行っている学術研究機関へ毎年、助成事業を実施しております。調査研究助成実施要項に基づき、平成29年度の研究助成申請内容について審査・検討した結果、7団体へ研究助成金を交付する予定です。

また、当協会では、日常の健診・検査業務の中から、調査研究・技術開発等を積極的に行った成果を各種学会・研究会等で発表するために委員の先生方からご助言・ご指導をいただきました。

## TOPIC 4 平成28年度公益財団法人 予防医学事業中央会主催会議

全国業務研修会

と き：平成29年2月9日(木)～10日(金)

ところ：ホテル談露館(山梨県)

予防医学技術研究会議

と き：平成29年2月23日(木)～24日(金)

ところ：広島県医師会館(広島県)

公益財団法人予防医学事業中央会主催の会議が開催され、全国33支部が集まり技術の研鑽や意見交換が行われました。

## TOPIC 5 平成28年度 第二回理事会・評議員会

と き：平成29年3月2日(木)

ところ：ホテルメトロポリタン仙台

平成29年度事業計画書(案)、収支予算書(案)等について承認されました。

## 健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)  
検体検査

一般財団法人  
宮城県予防医学協会

TEL 022-274-3131  
FAX 022-233-7104

仙台市青葉区貝ヶ森4丁目3番1号

施設健診(人間ドック・  
一般健診・脳検診等)

一般財団法人  
宮城県予防医学協会  
健診センター

TEL 022-262-2621  
FAX 022-262-6686

仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

