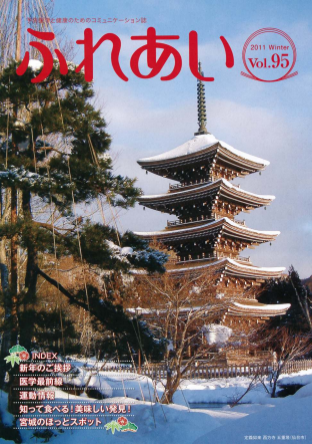


女性健康と健康のためのコミュニケーション誌

# ふれあい



## INDEX

新年のご挨拶

医学最前線

運動情報

知って食べる! 美味しい発見!

宮城のほっとスポット





# 謹 賀 新 年

旧年中は当協会の事業に深いご理解とご支援を賜り、  
厚く御礼申し上げます。

本年も県民の皆さまの健康づくり、

健康維持増進に努める所存でございます。

何卒、より一層のご支援、ご教誨を賜りますようお願い申し上げます。

お願い申し上げます。

平成二十三年 元旦

財団法人宮城県予防医学協会

理事長 仁田新一

今年もよろしくお願ひします。



★(財)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

★(財)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5番10号

宮城県予防医学協会ホームページ

<http://www.mhsa.jp>



医学+  
最前線

# 働く人のメンタルヘルス対策 ～具体的な対策は？～

JR仙台病院 健康管理センター

院長 清治 邦章



近年、日本ではうつ病や適応障害といったメンタルヘルス疾患は増加の一途を辿り、自殺問題との関連もあって大きな社会問題となっています。その中でも、ストレスを感じながら働く人が多いという統計もあり、働く人々・職場でのストレス対策が急務です。

私も8年間、産業医として仕事をしてきて、職場でのメンタルヘルス疾患の増加とその対策の重要性を実感しています。ではどのようなことに注意すればいいのでしょうか？

厚生労働省のメンタルヘルス対策の方針を図1に示します。このうち、「セルフケア」と「ラインによるケア」が職場で行う対策になります。

まずはセルフケア  
労働者個々の対策が重要になります。

仕事にストレスはつきもの、ストレスのない仕事はありません。また過度なストレスは仕事のパフォーマンスにもつながります。しかし、過度なストレスは禁物です。セルフケアでは、まず自分のストレスが過度かどうか、意識することが大事です。ストレスが多すぎる時は、体調が悪い・それまで楽しめていた趣味が楽しめなくなる・食欲がなくなる・眠れなくなる・仕事に行けなくなる、などの症状が表れます。この中で特に食事と睡眠は重要です。大きなストレスがかかっている時、バランスの良い食事・十分な睡眠が確保できていれば、それだけで改善してきますが、食事が摂れない・眠れないという症状が続くと、体が胃と心の回復が遅れるという悪循環に陥ります。逆に食事や睡眠を確保すると、ストレスに対する耐性が低下し、ちょっとしたことで落ち込みやすくなります。つまり、体の健康を保つのも心の健康を保つのも、食事や睡眠といった毎日の生活習慣が重要であると言えます。

図1：厚生労働省の方針

セルフケア

労働者自身によるメンタルヘルス対策

ラインによるケア

労働者同士による職場内のケア

事業場内産業医  
スタッフ等によるケア  
産業医  
産業医  
産業医

事業場外  
資源によるケア  
産業医

- 教育研修・情報提供（労働者健康づくり推進法第10条）
- 職場環境等の整備と改善（メンタルヘルスの推進法）
- メンタルヘルス不調への寄りかき対応
- 職場環境における支援

ストレスの対処法は様々ありますが、  
私がお勧めしているのは、  
「好きなことをする」と  
「誰かに話す」という2つです

「好きなことをする」とは、趣味を持つということです。日頃のストレスを忘れて趣味を行うことは、大変重要です。趣味については何もしないで構いません。人には言えないような趣味でも構いません。何れ2つのルールがあります。  
1つは「他人に迷惑をかけること」  
2つ目は「自分が休めること」です。

次ページへ続きます▶▶



どんなに自分が「ストレス耐性」な人、「強い」人でも、マンツールの作業で大音量でギターを鳴らしたり、全速で会話を走ったり、時速300kmで公道を運転したりしてはいけません。平ターは小さな音で、外を走る時は音を響けて、ドライブは道路状況を見て行って下さい。

また、バラエティに富んだ趣味を持つことも重要です。園芸は趣味について、4つに分類したものです。下の部分は一人で行うこと、上は複数の人で行うこと、左は静かに行うこと、右は騒がしく行うことです。それぞれそれぞれの領域に1つ以上の趣味を持って下さい。

図2：ストレス解消法は人それぞれ



「そんなに強くない」という方は、できるだけストレスがかかる状況には強い種類の趣味を持ちましょう。例えば、仕事がシステムエンジニアで一人で黙々とパソコンに向かうことが多い場合は、静かに動くような種類の趣味を持って下さい。営業マンで移動しながら多くの人と関わる仕事をしている場合は、活下の種類の趣味が仕事のストレスを緩和してくれます。仕事と同じ種類の趣味をすると、有効にストレス解消ができない場合もありますので注意しましょう。

「好きなことをする」という方法を行っても、悩みが解消されず集中できない場合や、本来「好きなこと」であるはずなのに、ストレスが強すぎてそれを行うことすらできない場合もあるでしょう。その時は「誰かに話す」ことが重要になります。

まず、「話す」ということと自分がストレスを軽減する効果があります。「悩みを話すことはその悩みの半分を解決する」とも言われています。私は医師という職業柄、大抵な相談をした方と話す機会も少なくありません。その相談者は、嬉しい気持ちも話すのですが、その最後に「先生、何かが自分がか軽くなりました」と言われたり、話す前と比べて表情が明るくなりましたり、「院長が亡くなった」という事実に変化はありませんが、その表情は嬉しい思いを話すだけで楽になるのです。

また「話す」ことで、問題が整理できて解決に進む場合もあります。私もカウンセリングをしていると、私がアドバイスする前に相談者が自ら解決策に気付いて気持ちも楽になる、ということがよくあります。誰に「解決策がない」ということに気付くことで現状を受け入れ、勇気づけて楽になる方もいるようです。

話す相手については、「話す」ということと自分がストレスを軽減する効果がありますので、必死な「相談ダイヤル」や「カウンセリング機関」を利用することは1つの方法ですが、望ましいのは身近な信頼できる人です。是非、そんな人を見つけて大助手にして下さい。

職場全体で第一に  
 気をつけて頂きたいことは2点、  
 「あいさつ」と「整理整頓」です。

「あいさつ」はコミュニケーションの基本、あいさつが習慣化されることにより、同僚同士や上司と部下の間でのコミュニケーション不足の予防になります。また、メンタルヘルス不全の重要なサインとして「あいさつをしない」というものがありますが、あいさつが習慣化されていく職場では、このことに敏感に気付くことができます。

同様に、メンタルヘルスに問題がある場合は整理整頓ができなくなりますが、これも現場からできていなければならないことです。整理整頓についてはデスクの上、ロッカーの中など個人がスペースはもちろんのこと、トイレ面下や倉庫の中など、共有の場所についてもしっかりと行うことが重要です。繰り返しますが、メンタルヘルスに強い職場を作る第一歩として、「あいさつ」と「整理整頓」は徹底して下さい。

管理職の方をお願いしたいことは  
 「声掛け」と「褒める」  
 そして「傾聴」です。

「声掛け」はコミュニケーションのきっかけです。部下は上司に声を掛けて、なかなか自分から声を掛けられません。上司が難しい場で仕事をしていると、部下は「自分が何かミスをしたのではないか」と同じ心境になってしまい、声がかけられなくなります。そうすると、今度は上司からの部下に声がかけられなくなるという悪循環に陥り、基本的なコミュニケーション（報告・連絡・相談）が行われなくなります。これを予防するには、上司からのタイミングの良い声掛けが重要です。これにより現場のコミュニケーションは活性化します。「ちゃんとカウンセリング（報告・連絡・相談）しろよ。」「最近、どうだ？」など、気軽に部下に声を掛けて下さい。

「褒める」は、部下を褒める方法中に意識して下さい。褒めばかりでは部下がやる気をなくしてしまいます。誰に褒められるのが上手な上司は、多少叱責しても部下との信頼関係は壊れようです。褒め方で注意しなければならぬのは、「褒めていながらどうも。」です。自分でどんなに褒めたいつもりでも、相手に伝わらなければ意味がありません。

うつ病を患った社員の方に話を聞くと、毎日「○○さんから褒められる。」と上司の叱責をストレスの要因のひとつに挙げられる方がいます。そしてその方の上司に話を聞くと、「私が最も評価している部下が精神的に参ってしまっていて言っています。」と言われるケースが少なくありません。部下への褒めが当たっていない事例です。このようにならないように、「褒めるのが苦手。」などと言わずに少しオーバーなく褒めて、自分の気持ちも部下に伝えて下さい。

「傾聴」に関しては必要なこととされ、管理職の皆さんもそれぞれ努力されているようですが、「なかなかうまく話を引き出せない。」と

が「健康、自分が弱ってしまう」、「いつの間にか、脱税になってしまおう。」などという意見を聞きます。これらのうちかからない場合の簡単な対策として「アホもどき」こともお勧めしています。新聞記者になり、自分がインタビューするような気持ちで話を聞くと、聞き役に違えることができ、また多くの情報を収集することができます。

**メンタルヘルスの問題が起こりやすい人の仕事のやり方の特徴は「仕事を頼まれると断れない」**

「人に仕事を頼めない」、「何か依頼が来ると、自分を責めてしまう。」などです。このような人が職場にいる場合、異りて注意することが重要です。他には新人社員・転勤した人・離職が定まった人なども要注意です。彼らに見えないサインを挙げます。これらのサインには注意して下さい。

**図3：サインを見逃すな！**

挨拶が小さい、またはない	ミスをする、遅くなる
食欲がない、やせてきた	目の色調が悪い、泣いている
不眠、寝れない、朝顔を赤らす	急な欠勤や遅刻が増える
遅れている、慢性疲労、声気がない	アルコールの飲み方が異常

どんなに対策をしても、メンタルヘルスの問題はゼロにはならないでしょう。仕事だけでなく、プライベートの出来事もストレスの原因にもなり得ます。メンタルヘルスの問題で仕事ができなくなった場合は休職になります。私はこの休職を「2回目の休職の機会」と捉えています。これまでの経験では、「病状が改善したら、」とか「業務の動機で、」といったことが生々記憶で復讐した人は、再休職の確率が高くなりました。逆に「この会社の環境で復讐した人は、再休職の確率が低くなりました。逆に「この会社の環境でもう一度、挑戦したい。」と心が取戻した人は、治療を受けながらの復職でも次第に自信を取り戻し、元のようにならざるを得るようになります。

復職時に注意すべきことは、会社と社員の信頼関係を再構築することです。特に休職している社員が会社に対しておどろきがある場合、復職はうまくいきません。そしてこの信頼関係の修復期は復職前に十分に行う必要があります。わが社ですら、復職する前に社員・会社でお互いに行きたいことを全て言い合い、調整することが重要でした。



メンタルヘルスの問題はほとんどは後述に見えますが、会社・社員・そして様々な医療機関が協力すれば克服できます。多くの人が仕事にやりがいを感じながら生き生きと働く、そんな社会になることを願っています。

**(財)宮城県予防医学協会から**

**平成22年度「予防医学事業推進全国大会」長崎市で開催**

と き：平成22年10月22日(金)  
と ころ：長崎ブリックホール(長崎市)

本大会は予防医学事業の普及啓発を行うことを目的として、財団法人予防医学事業中央会の全国23次大会が原文開催して6年ぶり、今年度は「国連は抱けない未来への第一歩 一億国民学術的成長から～」(テーマ)を長崎市で盛大に開催されました。この機上において、当協会の会費課長 阿部健典課長が「予防医学事業中央会副会長」を受賞いたしました。



**平成22年度予防医学事業推進会議**

と き：平成22年11月28日(金)  
と ころ：唐川館

当協会主催の「予防医学事業推進会議」は国の各機関・市町村・事業所・学校等の健康増進課担当者様及び協会委員、約240名が参加して行われました。

特別講演では「働く人のメンタルヘルス対策 ～具体的な傾向と対策を交えて～」と題して、JPO総合病院健康増進センター 院長 清治利康先生を講師にお招きしてご講演いただきました。マジックも交えた講演に参加された皆様も熱心に耳を傾けていました。(講演内容はホームページの医学部前録をご覧ください)

午後の部では「ハイリスク因子へのアプローチ」について、独立行政法人国立研究開発法人国際センター 理事長 村岡孝小津信貴先生と当協会理事の村井行政診療所長 松本浩司先生からお話をいただきました。

# 運動情報 (バランス運動 FINAL)

リトミック運動編



10分間

カラダとココロを  
癒やす  
体操レシピ

東京都立健康科学センター 健康推進課 課長 岡 啓太

## 普段の運動ではあまり行なわないような動きにチャレンジ。

近年、テレビや雑誌などで健康に関する書籍が上り下りし、読むべきものが多くあります。それだけ健康に関心を持つ方が多いのだといえます。しかし、朝や夕方、時間帯によってはウォーキングやジョギング、公園では散歩などを楽しみながら自分の健康づくりに励んでいる方も多くあります。ところが、実際に運動に取り組んでいる人は全人口の20%のみに留まっています。多くの人が身体を動かす必要を認識しながらも運動不足を感じているのです。また、現在何らかの運動に取り組んでいる方も今の運動方法が自分に合っていないと感じている方も多く、なるべく身体を動かすよう心がけていたり、定期的な運動習慣はあるものの少し異なる運動を行っている場合も見受けられます。

運動には色々な種類があり、それぞれに運動効果があります。ですが、今の運動で得られない効果も併せて取り入れたい場合があります。1つの運動に留まらず、時に運動によって関節痛の原因を治してしまったり、運動性を低下させてしまったり場合があります。また、1つ1つの運動や特定の種目(区)では運動効果が高くなるよりも運動の効果をも十分に得られない状況になってしまう場合があります。

運動は同じことを定期的に繰り返して行うのも大切ですが、時には新しい種目にチャレンジして心も身体もそして脳も活性化させることが大切です。普段の運動ではあまり行なわないような動きを今回は「バランス運動」として行なってみたいと思います。



## リトミック運動

**運動A**  
難易度2



- 両足を揃えて椅子に座ります(スタート)
  - 両足を肩幅の位置で椅子にタッチします。(動作1)
  - 膝を立てて両手を肩幅で両足にタッチ、両足のつま先を揃えて両足のつま先でタッチします。(動作2)
  - 膝を立てて両手を肩幅で両足にタッチします。(動作3)
  - 両手を肩幅で両足にタッチします。(動作4)
- この動作を繰り返して5分ほど行ってください

● 膝を動かす際には腰を動かさないように手を動かすことで、しっかりと両足も動かすようにしてください。

**運動B**  
難易度3



- 両手を揃えて椅子に座ります(スタート)
  - 両足を肩幅の位置で両手をタッチします。(動作1)
  - 膝を立てて両手を肩幅で両足にタッチ、両足のつま先を揃えて両足のつま先でタッチします。(動作2)
  - 膝を立てて両手を肩幅で両足にタッチ、両足のつま先を揃えて両足のつま先でタッチします。(動作3)
  - 両手を肩幅で両足にタッチします。(動作4)
- この動作を繰り返して5分ほど行ってください

- 膝を動かす際には腰を動かさないように手を動かすことで、しっかりと両足も動かすようにしてください。
- 両足を揃えて両足にタッチして両手を肩幅で両足にタッチしてください。

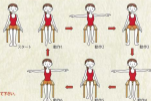
**運動C**  
難易度4

膝のつまみをよりさらに両足で運動体を行ないます。ケンケンゲーム、カンケンゲームが人気です。

- 両手を揃えて椅子に座ります(スタート)
  - 両足を肩幅の位置で両手をタッチします。(動作1)
  - 膝を立てて両手を肩幅で両足にタッチ、両足のつま先を揃えて両足のつま先でタッチします。(動作2)
  - 膝を立てて両手を肩幅で両足にタッチ、両足のつま先を揃えて両足のつま先でタッチします。(動作3)
  - 両手を肩幅で両足にタッチします。(動作4)
  - 両手を肩幅で両足にタッチ、両足のつま先を揃えて両足のつま先でタッチします。(動作5)
  - 両手を肩幅で両足にタッチ、両足のつま先を揃えて両足のつま先でタッチします。(動作6)
- この動作を繰り返して5分ほど行ってください

- 膝を動かす際には腰を動かさないように手を動かすことで、しっかりと両足も動かすようにしてください。
- 両足を揃えて両足にタッチして両手を肩幅で両足にタッチしてください。

● 両足を揃えて両足にタッチして両手を肩幅で両足にタッチしてください。



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

## 大根

大根と聞けば、白くて長い「青首大根」が最も馴染み深いですが、品種によって葉や根、皮など色もさまざま。厚み違いのものや細長いもの、細長い大根のようにかなり太くなるものまで、パリエーションが非常に豊かです。原産地は中央アジア〜地中海沿岸と考えられており、古くはシリア地方にすでに栽培の記録が残っています。日本へは、中国、朝鮮半島を経て1200年以上前に伝わったとされています。

「春の七草」のひとつ「芹」は目に効く通り大根の皮と、今では旬も品種によって異なります。一般的に赤の大根はみずみずしく旬も白のが特徴です。大根には、アミノ酸等の糖度が含まれ、消化を助けて胃もとの胃酸や胆汁を分泌する効果も期待できます。年末年始、お疲れが溜まればぜひこの青首にとって、おかげをいっせいで済ませたい。ただしこの大根は皮が固いので、消化促進効果を活かすには、「生で食べること」がポイントです。お好みの定番「なます」や、大根に大根おろしを添える「お仏壇」などは、やはり大人たちの「カラダを守る効果」と言えそうです。



大根は部位によって味が異なります。葉に近い部分には比較的酸味ですが、旨みがあります。一方、先端ほど辛みが強くなります。同様に大根おろしやサラダなど生食に、中央部分を徹底みじん切りにして使い分ければ味も味もより活かすことができます。

また、大根の葉にはβ-カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。煮込んで歯ごたえなどで嚼つた大根が手に入ることもありますが、その際は、おがきっぽくて味のロスが...

### ① ワンポイント

① 青首大根の場合は、緑色と白のコントラストがはっきりしているもの、ひげ根の痕（毛穴のような点々）があまり目立たず、まっすぐに並んでいるものが良品。

② 煮つきものは、買ったらすぐに葉と根を切り離します。

監修者  
栄養士 高橋 緑



### 大根の印度キムチ

1人分 385kcal

大根料理

＝材料(4人分)＝

大根	200グラム	りんご	1/4個
大根の葉	適量	だし汁	大さじ4
塩	小さじ1	砂糖	大さじ1
こめくし	1包	鷹の爪油	小さじ1
しょうが	適量		

＝作り方＝

- ① 大根を1〜2cm角に切り、粗おろしをすりおろしてしんなりするまでおく。
- ② 大根の葉は洗って2〜3cm角に切り、おろしおろしで水けを取る。
- ③ りんごをくしゅうがりんごはみじん切りにして、すりおろしておく。
- ④ だし汁に砂糖と鷹の爪油、①を混ぜる。
- ⑤ 大根の水けをとる大根の葉と①を混ぜて30分ほどおく。

監修者  
栄養士 高橋 緑

食材はお好みに合わせて調整してください。  
新鮮な大根葉が手に入らないときはニラでもOK。



# 宮城のほっぴスポット

## 番外編

今回は番外編として、著名男女問わず誰でもいつでも気軽に楽しめる“足湯”特集をお送りします!

また、足湯から一足伸ばせば行くことができるおすすめのスポットも紹介します。



## ☆ 作並湯の駅 ラサント美足の湯 ☆

2008年10月にオープンした駅西側交流施設です。駅から歩いて5分はともないうえスキーや一足湯を覗いてみるのも楽しかったです。その名も「美足の湯」。各駅に開くお風呂に入っているのですが、そのお風呂の形はいろいろ。



## ☆ 定善とうふ店 ☆

明治23年創業の豆腐店です。名物は「三角あぶらあげ」です。手のひらよりも大きき三角あぶらあげを他の揚げで揚げています。アツアツの揚げに醤油と七味を付けて食べるととても美味しく幸せな気分になります。寒い定善の自然ちからながら、みなさんにおいしい食べていただくため一品です!



## ☆ 秋保・里センター ☆

秋保・里センターは秋保の観光拠点で自然・歴史・文化・観光スポットなどを紹介しています。あきうま屋は定食などのボリュームのあるものから、お団子やケーキなどの軽食もあり気軽に利用することができます。オープンデッキには足湯があり、緑が豊かながら心癒るゆり湯が完備されています。



(足湯は、12月からのみまでお休みです。)

あきうま屋  
仙台市秋保・里センター

## ☆ 足湯 純文ロマンの湯 ☆



仙台ヒルサイドアウトレットの敷地内にあり、遠くのお山々も見渡せる眺めのよい足湯。買い物のお帰りにちょっと一息できるスポットです。

詳しくは 仙台市ホームページ <http://www.city.sendai.jp/>

## ☆ 仙台市天文台 ☆



人間の視力が1.0や1.5といわれるのに、天文台にある大型望遠鏡は視力で言うところだと「0.1」です。2010年の11月にはこの望遠鏡で「銀河系2010」が発見したそうです。無邪気にぶくぶく宙を覗くと宇宙に繋がってみたいのがうれしい。

## 天文台まつり ～宇宙をまるごと楽しもう～

観望の日と日(天文台まつり)、今年もテーマは、「宇宙をまるごと楽しもう」。無料観望開始し、普段は体験できないワークショップや特別イベントも多数開催します。	11月 27日(土) 9:00～21:30	2月 9日(日) 9:00～17:00
	11月 28日(日) 9:00～17:00	2月 10日(月) 9:00～17:00
	仙台市PTA協議会	
	連絡先 仙台市天文台 tel.022-351-1308 URL <a href="http://www.sendai-astro.jp">http://www.sendai-astro.jp</a>	

