

もりもりヘルスアップ通信

【第32号】発行 平成30年6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



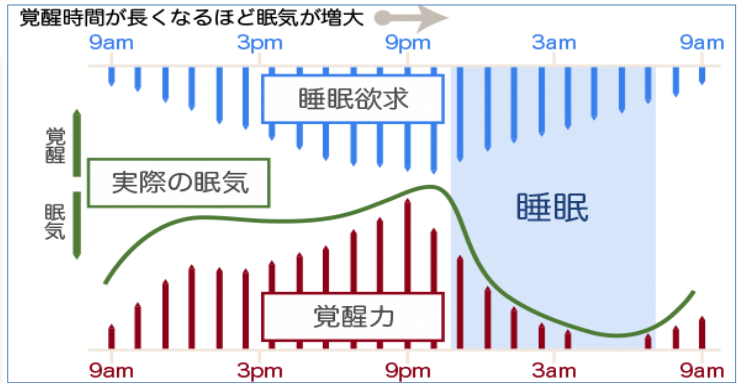
○ いつまでも健康に暮らそう ～ 快眠で心と体に休養を ～

眠りのメカニズムと快眠の秘訣

ヒトの睡眠は大きく2つのシステムで作られています。一つは日中の活動の疲労による「睡眠欲求」(青矢印)と決まった時刻にヒトを目覚めさせる「覚醒力」(赤矢印)です。

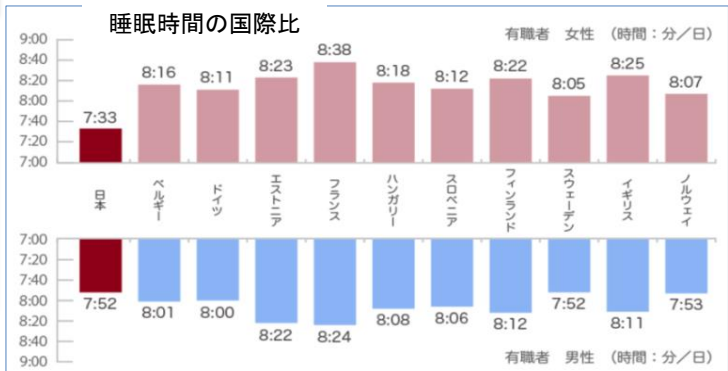
ヒトの体内時計は、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠と覚醒に備えています。自分の意思でコントロールすることはできません。

規則正しい生活を送ることが体内時計にプログラミングされている睡眠を円滑に行う秘訣なのです。



睡眠不足と生活習慣病

睡眠時間の国際比較では日本人の睡眠時間がいかに短いか分かります。慢性的な睡眠不足はホルモンの分泌や自律神経機能に大きな影響を及ぼし、糖尿病や心筋梗塞・狭心症などの生活習慣病にかかりやすいことが明らかとなっています。



良い睡眠を得るためのポイント！

1 運動 負担が少なく長続きするような有酸素運動(早足の散歩や軽いランニング)が良い。

2 入浴 38度のぬるめのお湯で25～30分、42度の熱めのお湯なら5分程度、就寝の2～3時間前が理想的です。

3 光 ヒトの体内時計の周期は24時間より長いいため、朝の光の効果で24時間に調節することが大切。起床直後の自然の光が最も効果的です。



出典:厚生労働省「e-ヘルスネット」

○ 地域のかかりつけ医にきく！



馬場医院馬場俊吉院長にお話を伺いました。南会津町で診療にあたるほか、南会津郡医師会長として地域医療を支えておられます。

かかりつけ医の大切さ

- ・かかりつけ医は患者と顔の見える関係を築くことができます。そうなれば、患者の性格や家族のことも分かるので、治療を進める上で大きなメリットになります。
- ・最近、若くして心房細動から心原性脳梗塞になってしまった患者がいると聞きました。身近に相談・受診できる環境があれば防ぐことができましたのではと思います。気軽に相談・受診できるのがかかりつけ医なのです。



働く世代の方に

- ・高血圧のコントロールができないのは70～80代の方ではなく、むしろ、30～50代の働く世代です。「大丈夫だ」とか「服薬が…」と思うのではなく、まず、状態を受け入れ、自分の体をコントロールすることが大切です。そうすれば、いくらでも社会で活躍することができるのです。

○ 健康経営～私の会社における健康づくり～

衛生大会

安全衛生標語

今回紹介する会社は、(株)しもごう環境サービスです。社員77名、総合建設業、一般・産業廃棄物収集運搬業等を行っています。健康経営を始めたきっかけは、事業拡大により社員が増え、健康管理体制を整えたことです。



主な取り組みを紹介します。
【衛生大会】

- ・毎年、講演会やワークショップ、軽運動などを取り入れて開催しています。
- ・昨年は「みんなで創ろう、たかさんのしあわせ・・・」をテーマにワークショップ、お昼はバーベキュー、午後はパークゴルフで汗を流しました。

【安全衛生標語】

- ・毎年度、社員から標語を募集し、最優秀作品は衛生標語看板として敷地内に掲示しています。29年度は「作ろうよ笑顔あふれる 快適職場 健康管理が 最初の一步」



健康づくり担当者より“ひとこと”

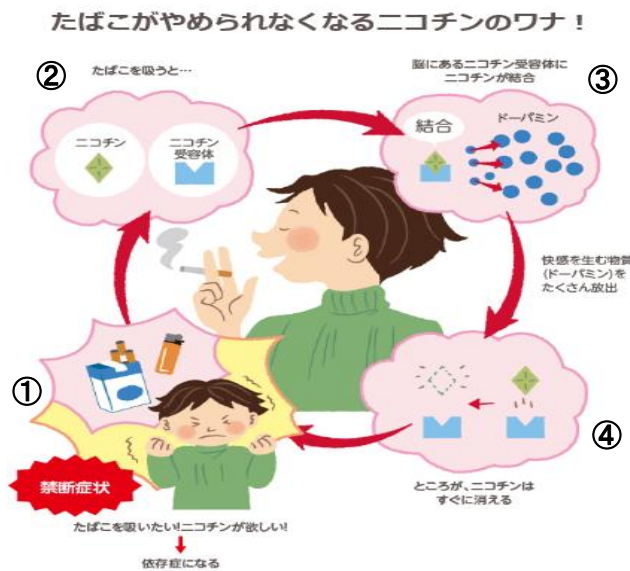
- ・健康づくりを始めた頃は委員会の開催だけでしたが、産業医や協会けんぽ保健師の協力を得て、健康講座や社員の発案によるラジオ体操を行っています。今では「健康づくりはやって当たり前」と社員の意識が高くなっています。次の目標は社長も含めて喫煙者への禁煙支援です。
- ・昨年、当社の活動が認められ「ふくしま健康づくり優良事業所認証2017」をいただくことができました。



○ 喫煙ゼロを目指して

やめたくともやめられない喫煙は「ニコチン依存症」という病気です

- ・禁煙できないのは意思の強さの問題ではありません。
- ・ニコチンが切れると①「たばこを吸いたい！」という禁断症状が出る⇒②たばこを吸う⇒③脳にあるニコチン受容体にニコチンが結合し、快感を含む物質(ドーパミン)が放出⇒④ところがニコチンはすぐ消える⇒するとまた①「たばこを吸いたい！」といった「ニコチンのワナ」に陥っているのです。
- ・依存症の人がたばこを止める難しさは、コカインやヘロインを止めるのと同じくらい難しいと言われています。
- ・次号では、比較的楽に、より確実に禁煙できる「禁煙治療」を紹介します。



出典: 日本医師会発行
「あなたのため、そばにいる人のため 禁煙は愛」

○ 保健福祉事務所からのお知らせ

「心の健康相談」を実施しています!

「ゆううつな気分が続いている」「家族が部屋にひきこもっている」などの悩みや不安を抱えていませんか? 話すことで心が軽くなることがあります。精神科医師が対応します。相談無料、予約制です。【問合せ先】南会津保健福祉事務所保健福祉課 ☎0241-63-0305

【開催日】

6/12(火) 7/10(火)
8/21(火) 9/21(金)
11/7(水) 12/12(水)
2/6(水) 3/12(火)

【場所】南会津保健福祉事務所

