



こころの健康について

近年、労働者の受けるストレスは拡大する傾向にあり、仕事に関して強い不安やストレスを感じている労働者が半数を超えている現状があります。精神障害等に係る労災補償状況も増加傾向にあります。

このような中で、こころの健康問題が、労働者、その家族、事業所及び社会に与える影響は、今日、ますます大きくなっています。事業所において、より積極的に労働者の心の健康の保持増進を図ることは、非常に重要な課題となっています。

政府は、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を制定しました。これによると、こころの健康づくりを推進するためには、「労働者自身がストレスに気づき、これに対処するための知識、方法を身につけそれを実施すること」が重要であると述べています。

ストレスに気づくためには、まず、心の健康について理解し、自らのストレスや心の健康状態について正しく認識できることが重要です。

そして、「自分の健康は自分で守る」という考え方で、ストレスに対処する知識、技法を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実施できるようになることが必要です。

ストレスへの気づきと対処

必要な相談

ストレスの予防(セルフケア)

ストレスに気づこう

ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。あなたの身の回りにストレス要因がないか、気づかないうちにストレスに対する反応が出ていないかをチェックしてみましょう。



ストレスに対する反応

ストレスが大きくなると、心やからだ、日常の行動面に次のような変化が表れます。ストレスとなる要因を受けた時、同じ人には同じような反応が出やすい傾向があるため、自分のストレス反応のパターンを知っておくとここの不調に気づきやすくなります。

心理的	身体的	行動
抑うつ症状、意欲の低下、イライラ、緊張、不安など	高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、首や肩のこり、動悸、息切れ、下痢・便秘、食欲不振、不眠、肥満など	作業効率の低下、作業場の事故、アルコール依存、過食、拒食など

ストレスは、たまりすぎるとうつ病や循環器病等の原因になります。ストレスは、対人関係がストレスになりやすい、仕事の成果などがストレスになりやすいなど、その人の性格や考え方のくせなどによっても変わってきます。いずれにしても、ストレスコントロールに日々気を配ること、心身が参っていると気づいたら、早めに休んだり、かかりつけ医や専門医に相談することが大切です。

ストレス過重危険度のチェック

- 残業が続き、休日出勤も多い。
 - 家庭の中で孤立していると感じている。
 - 職場の人間関係で悩むことが多い。
 - 几帳面で責任感が強い方だと思う。
 - 最近、酒やたばこの量が増えてきた。
 - 最近動悸がしたり、息苦しくなることがある。
 - 新聞を読む元気がない。
 - ここのところ食欲もなく、性欲も落ちてきた。
 - 寝つきが悪かったり、早朝に目覚めてしまう事がある。
- チェックがついた項目は改善が必要です。例えば、残業や休日出勤が多い時は、睡眠時間だけでもしっかり取りましょう。自分で対処できない場合は、かかりつけ医や専門医を受診して相談しましょう。

心の症状が強い時、特に、下記の項目のうち2つ以上があてはまるようなら、ストレスがたまりすぎています。うつ病かもしれません。うつ病は早めに対処すればよくなります。一度、保健師にご相談いただくか、かかりつけ医や専門医(精神科やメンタルクリニック、心療内科など)を受診しましょう。

- 毎日の生活にハリが感じられない。
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなっている。
- 以前は楽にできていたことがおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れた感じがする。

職業性ストレス簡易評価

アクセス方法 中災防ホームページ → webでチェック → 職業性ストレス簡易評価ページ
http://www.jisha.or.jp/web_chk/str/index.html

ストレスとうまくつきあいましょう

ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の効率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

しかし、その興奮や緊張が度を越してしまうと心や体が対応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

ストレスと上手につきあうポイント

- ☆リラクゼーション法を身につける
- ☆規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分とる
- ☆親しい人たちと交流する時間を持つ
- ☆日常生活に笑いをうまく取り入れる
- ☆緊張を細切れにする
- ☆出来るだけ落ち着ける環境をととのえる
- ☆仕事に関係のない趣味を持つ
- ☆自然を親しむ機会を多く持つ
- ☆適度に運動する
- ☆ストレス解消をタバコやお酒に頼らない

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは筋肉の緊張を緩め、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。長時間同じ姿勢でいる時(立位・座位)も筋肉は緊張しています。また、仕事の量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。仕事の合間などにストレッチングを行う事によって、筋肉の緊張がほぐれ、次の作業を効率的に進めることができます。

お知らせWebでメンタルヘルス対策！ご活用ください！

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

事業者、労働者等を対象にメンタルヘルス対策等の情報を掲載

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

メンタルヘルス対策に係る自主点検票

事業場におけるメンタルヘルス対策の実施状況を点検するためのツール

<http://www.jisha.or.jp/> [web_chk/mh/index.html](http://www.jisha.or.jp/web_chk/mh/index.html)

栄養コーナー

「病は気から」毎日の食事で体と心をケアしよう

気持ちが不安定な状態だと、胃が痛んだり、動悸がしたり...体と精神は深く結びついています。体の健康は心の健康から。毎日の食事でストレスに負けない心づくりを始めてみませんか？

★ポイントはカルシウムとトリプトファン★

カルシウムは、骨や歯の材料になるだけでなく、気持ちの高ぶりやイライラを抑え、精神を安定させる働きがあります。トリプトファンは、アミノ酸の一種で、体内に入ると脳に運ばれ、神経を鎮め安定させる作用のあるセロトニンという神経伝達物質をつくり出します。このセロトニンは催眠・快眠ホルモンと呼ばれるメラトニンというホルモンになります。

毎日の食事で、これらを効率よく取り入れるには、下のような組み合わせを参考にしてください。

カルシウム



【カルシウムが豊富な食材】

しらす・いわし・豆腐など...
※骨まで食べられる小魚がおすすめ!!

カゼイン

精神鎮静作用があり、チーズ・牛乳・ヨーグルト・バターなど乳製品に多く含まれます。

マグネシウム

マグネシウムとカルシウムは1:2の割合で摂ると理想的です。主に野菜に多く含まれていますが、精製していない米や麦、アーモンドやゴマなどの種実類や海藻類にも豊富です。

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける働きをします。鮭やきこの類に多く含まれますが、ビタミンDは紫外線に当たることで合成されるため、生しいたけよりも干しいたけの方がおすすめです。

【ちょっと注目】リンとカルシウムの量は1:1が理想的

リンはカルシウムと同じく歯や骨をつくる材料となりますが、摂り過ぎはカルシウムの吸収を妨げてしまいます。肉、魚、豆類、野菜など多くの食材に含まれているため、カルシウムと比べると摂り過ぎってしまう傾向があります。また、加工食品の添加物としても使用されているため、レトルト食品、インスタント食品など加工食品の摂り過ぎには注意が必要です。

トリプトファン



【トリプトファンが豊富な食材】

肉類・大豆・豆腐・納豆・玄米・牛乳・チーズ・卵・アーモンド・ゴマ
※カロリーの高い食品もあるので、食べ過ぎには要注意!!

マグネシウム

※マグネシウムを多く含む食品は、カルシウムの欄を参考にしてください。

ナイアシン

卵・まぐろ・いわし・かつお・たらこ・牛肉・レバー

ビタミンB6

緑黄色野菜(ほうれん草・にらなど)・豆類・かつお・鮭・まぐろ

マグネシウム・ビタミンB群(ナイアシン・ビタミンB₆)には、脳に運ばれたトリプトファンがセロトニンに合成される際に必要な成分で、同時に摂ることで神経を鎮める作用のアップが期待できます。