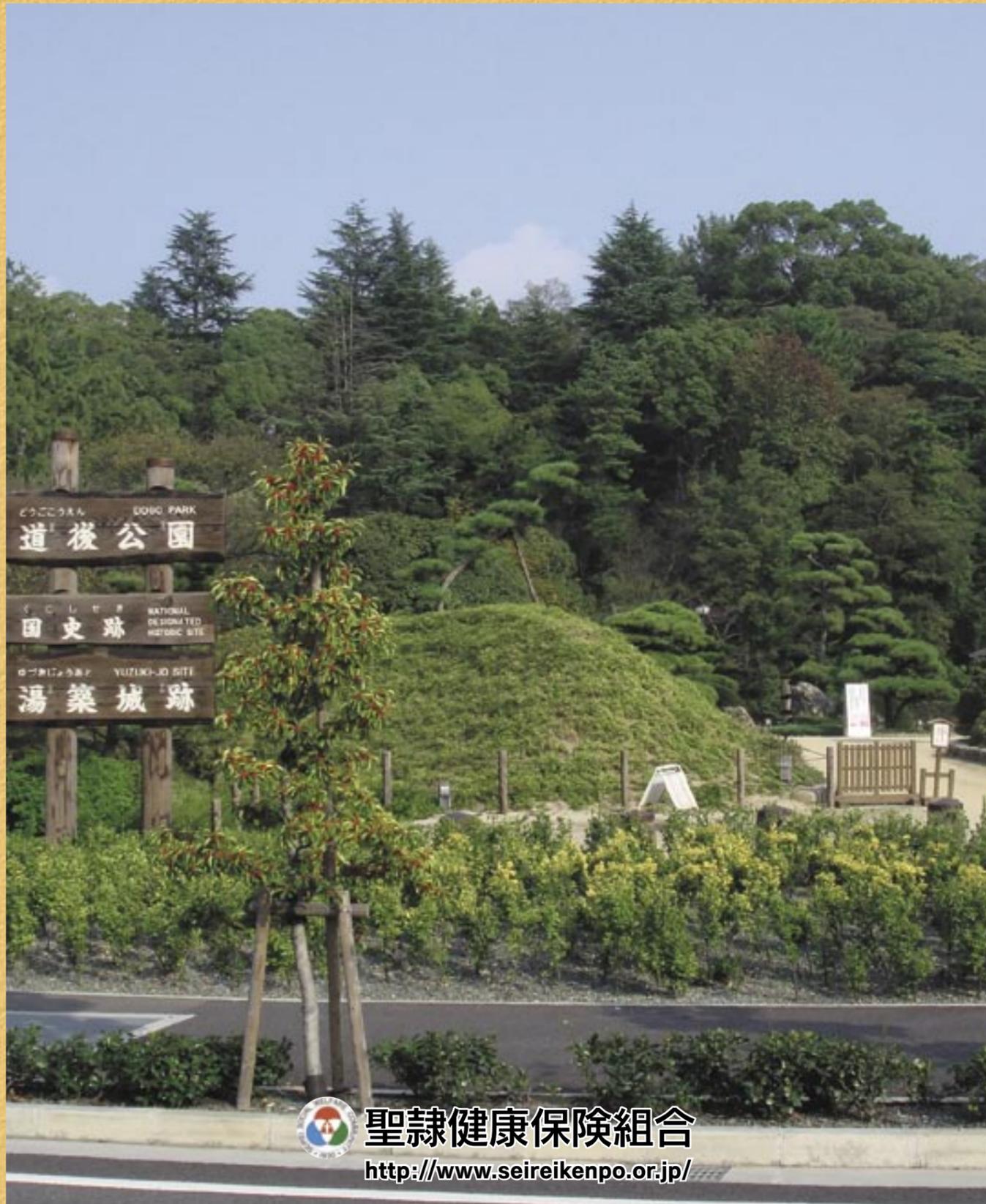


けんぽだより

2006●11

11号

ご家庭にお持ち帰りください。



聖隷健康保険組合

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

南国に出かけよう!

松山

文学に温泉、そしてお城!

漱石の『坊っちゃん』でおなじみの城下町、松山市。正岡子規の出身地でもあり、独特の伝統文化や文学が息づく町です。レトロな共同浴場が有名な道後温泉でゆっくりしながら、文学に浸ってみてはいかがでしょうか。

スポットガイド

表紙：道後公園（愛媛県松山市）

松山
総合公園



人と自然のふれあいの場として、市政100周年を記念して平成11年に開園。園内には各広場に季節の草花や遊具を取り揃え、また学習施設として松山考古館を設置しています。山にそびえ立つ松山城のライトアップと、その城下町の街明かりなど、大パノラマの夜景を望むこともできます。

松山城



賤ヶ岳の合戦で有名な七本槍の一人である加藤嘉明が、25年(1602年～1627年)の歳月をかけて築城。姫路城・和歌山城とともに、日本三大連立式平山城の一つとして数えられています。

道後温泉



日本書紀にも登場するわが国最古の温泉。泉質は、アルカリ性単純泉。近代的なホテルや商店街の中に建つ、道後温泉のシンボル、道後温泉本館は、明治27年に建築されたもの。

道後公園
(湯築城跡)



公園全域が、中世伊予の守護河野氏の居城として、14世紀前半から16世紀後半にかけての250年間存続した城跡で、国の史跡にも指定されています。園内には、松山出身の俳人、正岡子規の35年の人生を知ることができる子規記念博物館もあります。

子規堂



子規の旧宅を模して建てられ、子規の遺墨・遺品が数多く展示されています。

石手寺



四国霊場第51番札所。境内東側の奥には、安産祈願のお堂として親しまれている「詞梨帝母天堂」(国重文)があります。



けんぽだより11月号／平成18年11月発行／11号

発行／聖隷健康保険組合 〒430-0946 浜松市元城町218-26 聖隷ビル1F TEL 053-413-3323 FAX 053-413-3324

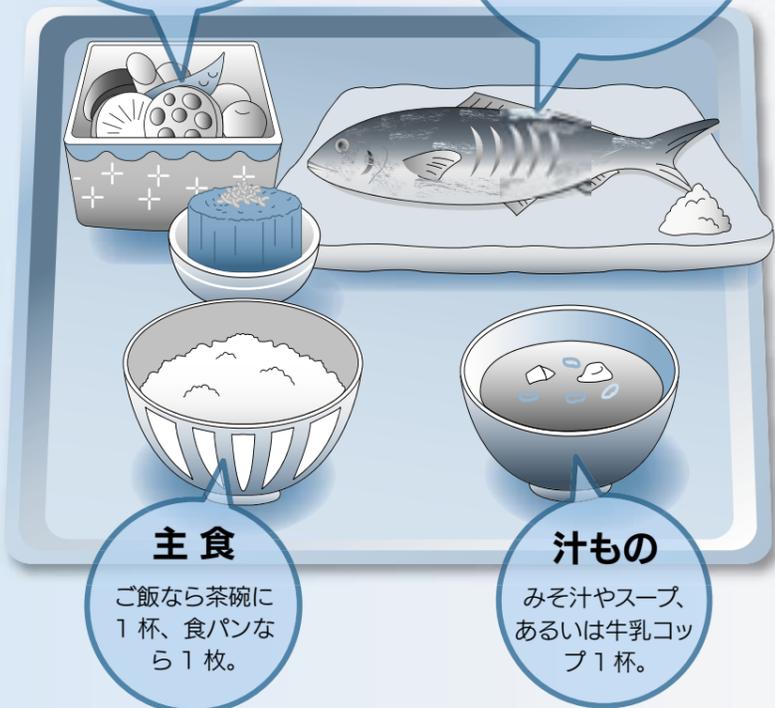
<http://www.seireikenpo.or.jp/>

副菜(1〜2品)

野菜、いも類、海藻類、きのこ類などを使ったおかず。主菜が炒めものや揚げもの場合は、おひたしなど油を使わない調理法で。

主菜(1品)

肉一辺倒でなく、魚や卵、豆腐を用いた料理をローテーション。焼く・煮る・蒸すなど油を使わない調理法もとり入れる。



主食

ご飯なら茶碗に1杯、食パンなら1枚。

汁もの

みそ汁やスープ、あるいは牛乳コップ1杯。

食べすぎを防ぐテクニック

- 1 早食いをやめ、よく噛んで食べる
(ヒント)
● 献立の中に噛みごたえのあるものを1品とり入れる。
● 噛んでいる間はハシを置く。
● ひと口30回噛むつもりで食べる。
- 2 1日3食、規則正しく食べる
(夜遅くに夕食をとるときは…)
夕方におにぎり1個を食べたり、コップ1杯の牛乳を飲む。ただし、夕食時にはその分のエネルギーを調整すること。
- 3 食事の際に最初に汁ものをとっておくと、満腹感が得られやすい
- 4 おかずは一人ひとり1品ずつ小皿に盛りつけ、食べた量を把握できるようにする
- 5 濃い味つけは食欲を増すので、薄味に
- 6 食事を終わったら、すぐ食卓から離れる

内臓脂肪型肥満・高血圧・高血糖・血中脂質の異常など動脈硬化の促進因子が重複するメタボリックシンドローム。これが気になってダイエットを始めた方もいるでしょう。でも、誤ったダイエットでは健康を害します。正しいダイエットを学びましょう。



監修：大野 誠 (日本体育大学大学院教授・内科医)



内臓脂肪を減らす

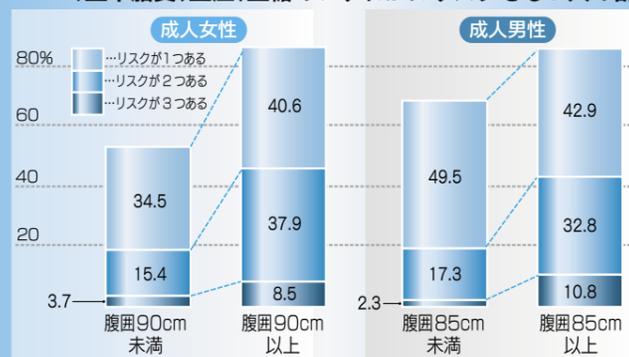
そのダイエットで本当に大丈夫?

食生活

現体重の5%減でOK!

おなかぽっこり出ていて、へその位置で測定した腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上——という方は内臓脂肪蓄積の疑いがあるとされています。また、このような方は「血圧・血糖・血中脂質いずれかのリスクを2つ以上もつ割合が高い」(図1参照)ことが知られており、メタボリックシンドロームが心配です。
でも、必要以上に恐れることはありません。現体重を5%程度減量すれば内臓脂肪は減り、高血圧・高血糖・血中脂質の異常も改善することがわかっています。

図1 腹囲区別 「血中脂質、血圧、血糖のいずれかにリスクをもつ人の割合」



1汁2〜3菜の定食型を腹七分目に健康的かつ効果的に減量する一番の近道は、栄養のバランスがとれた1汁2〜3菜の定食型の食事(図2参照)を腹七分目とすることです。これをマスターする自信がない人は、糖尿病治療食の宅配システムを利用し、目と舌、胃で覚えるのが近道です。このような食生活と適度な運動を行いながら、焦らず、ゆつくり減量に取り組みましょう。日本肥満学会では3〜6カ月で現体重の5%の減量をすすめています。

食事量を極端に減らさない! 減量というと、ほとんどの人は食事量を減らすことを考えるでしょう。もちろん、それも大切ですが、極端に減らすのは禁物。また、雑誌などのダイエット特集を鵜呑みにして特定の食品しか食べない単品ダイエットもよくありません。なぜなら、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足して貧血症状態が出たり、筋肉や骨が減るなど健康障害を併発したり、リバウンドしやすくなるからです。

ダイエット、その常識は非常識!?

1 ご飯やパンを食べなければいい

主食をまったく食べないと、その反動でおかずをさらに多くとったり、間食に走る人が少なくない。ダイエット中でも、ご飯なら茶碗1杯、食パンなら1枚程度は食べよう。

2 お酒を飲みすぎたらご飯を減らせばいい

お酒(アルコール1g・約7kcal)を飲んだ分、ご飯を減らして摂取エネルギーを調整しようとする人がいる。だが、お酒はたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素をほとんど含まない。また、アルコールは食欲を増進させるし、お酒のつまみは概して高エネルギー。ご飯を減らすより、適量飲酒を守ろう。

3 水分補給を控えたほうがいい

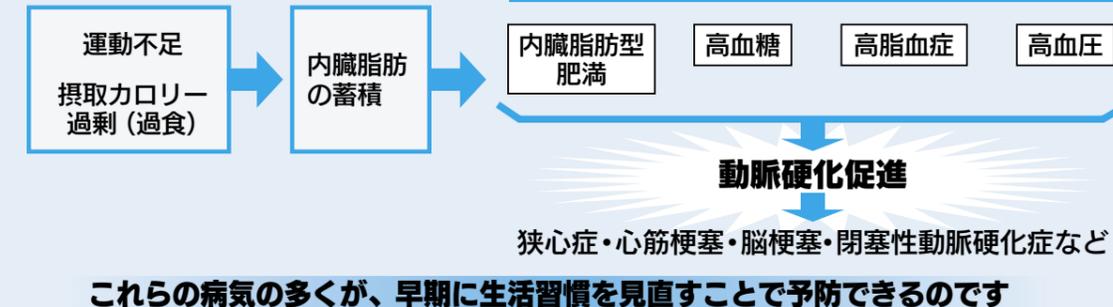
水のエネルギーはゼロなので、飲みすぎて太ることはない。ダイエット中は食品からとる水分が減るため、積極的に水分補給を。

4 内臓脂肪が減る「トクホ」を利用すれば食生活の管理は必要ない

特定保健用食品(ジアシルグリセロールや中鎖脂肪酸などを含む食用油、高濃度茶カテキンを含む緑茶など)には、継続使用により内臓脂肪の減少が確認されたものがある。しかし、1日の摂取量のめやすを超えて摂取したり、食事からとる総摂取エネルギーなどを管理しないと、その効果は期待できない。



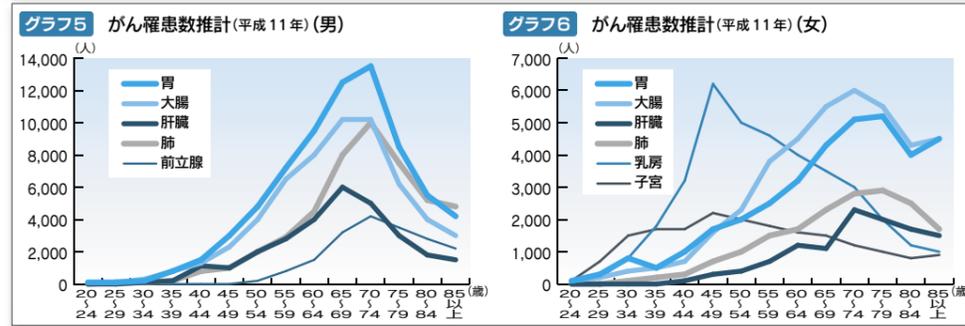
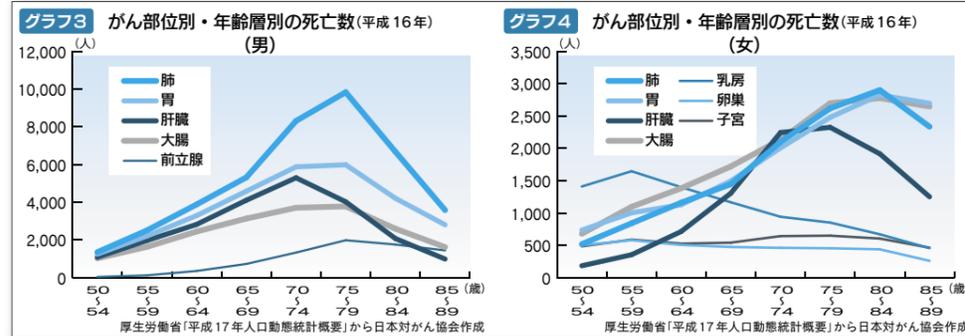
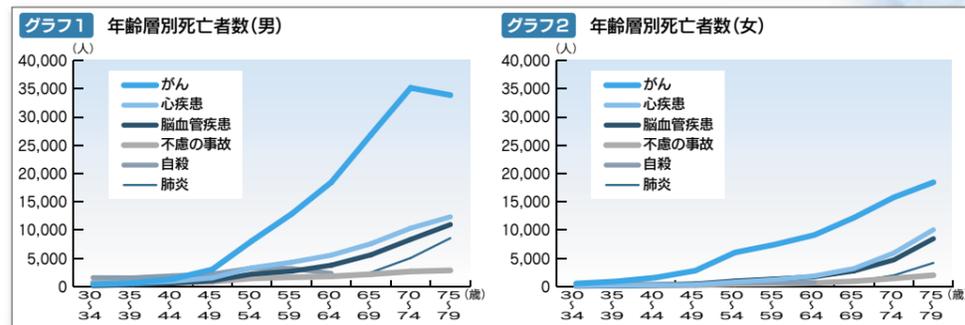
メタボリックシンドロームの流れ



これらの病気の多くが、早期に生活習慣を見直すことで予防できるのです

がん検診を受けて早期発見を

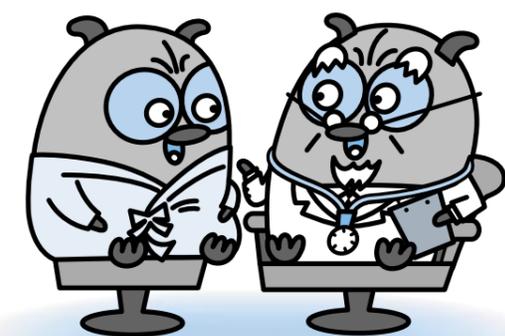
聖隷予防検診センター 所長 浅井 八多美



世の中ではメタボリックシンドロームが話題になっていますが、なんとこれも死因第1位はがんです(グラフ1・2)。とくに男性は他の死因を大きく引き離し、50代では40代の4倍以上の人ががんによって命を失っています。女性はどうでしょう。死者数は男性よりかなり少なく、女性の強さがわかりますが、着目したいのは50代のがん死亡数。ここだけ傾きが急になっています。次に、グラフ3・4はどんながんで死亡しているのか、年代別に見たものです。男性は肺がんと胃がん、肝臓がんと大腸がんがそれに続きます。女性は50代の乳がん、人生後半は、肺・大腸・胃がんに注意が必要です。

最後に、グラフ5・6は、がん罹患数(がんにかかった人数)の推計のグラフです。男性は、第1位は肺がんではなく胃がん、第2位は大腸

がんで50〜69歳でかかる人が目立ちます。女性は何とんでも40代からの乳がん。子宮がんは30代から。しかし、これらのがんの5年後の死亡者数は半分以下です。つまりかかりやすいがんです。治るがんだということ。働き盛りを襲うがん。今死なないために、お腹を切ってもがん検診を受けてほしいなあ! と思います。



保健師だより

聖隷健康保険組合 古屋 公子

秋の人事異動の発表があり、今回も単身赴任の方が多数おられます。

1カ月前に久しぶりに単身赴任中の職員に出会いました。以前より減量され、ハツラツと健康そうにみえました。その方は異動後一時体重が6kgも増加したのです。

「今やっと1年かけて食事や運動(ウォーキング)で減量したところだよ、体も軽くなったし……」ということでした。

私の知る限りでは、この方のようにセルフケアができた方は珍しく、むしろ出会うとつい腹囲に目がいってしまう単身赴任の職員が多く、今では人事異動時には心配になります。

体重増加等によって内臓脂肪が増えるメタボリックシンドロームにならないように、まずは、腹囲を測定し(メジャーは100円ショップで買う)、内臓脂肪の蓄積具合を把握してみてください。

環境が大きく変わり、慣れない業務に就くことは、心身に大きな負担となります。週1回は心身ともにリフレッシュするなど健康管理に留意しましょう。単身赴任の方、たまに出会う方から、成長したね、腹囲が……といわれたいよう、まずは食生活に気をつけるようにしましょう。

食事等のアドバイスご希望の方はご連絡ください。とっておきのメニューをご紹介します。

内臓脂肪の蓄積、生活習慣病発症のリスクになる習慣とは チェックしてみてください

- 20歳の時の体重から10kg以上増加している
- 1回30分以上、週2回の運動を1年以上実施していない
- 日常生活における歩行または同等の身体活動は1日1時間未満
- 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い
- たばこを吸っている
- この1年間で体重の増減が±3kg以上あった
- 早食い、ドカ食い、ながら食が多い
- 夜食や間食が多い
- 朝食を抜くことが多い
- ほぼ毎日アルコール飲料を飲む
- 睡眠で休養が得られていない



人間ドック受診のおすすめ

聖隷健康保険組合と互助会は、聖隷で働く職員および家族の健康の保持増進のため、人間ドック補助事業を実施しています。健康で充実した人生を送るために、人間ドックを受診し、その結果を生活改善に活かし、生活習慣病を予防しましょう。

6月に成立した医療制度改革により、生活習慣病予防のための特定健康診査が、40〜74歳を対象に義務付けられました。施行は平成20年ですが、健康保険組合ではこの準備事務として、人間ドックを受診したみなさんには、一足先に特定健康診査の検査項目を実施していただきます。現在のドックの項目のなかで、腹囲測定が追加となりますので、ご理解とご協力をお願いします(特定健康診査の詳細については次号で掲載します)。





肩こりがひどいので、
マッサージに行こうと思ったら、
近所の接骨院の看板に
「保険診療取扱」の文字を発見！
もし、接骨院で肩こりのための
マッサージを受けたら、
健康保険が使えるんですか？

健康保険○か×か

意外と知らない
受診のマナー

柔道整復師（接骨院・整骨院）のかかり方 健康保険が使える範囲は 制限されています

単なる肩こりや腰痛に
健康保険は使えません

接骨院や整骨院などでは、いわゆる「柔道整復師」が施術を行っています。医師ではないことから、健康保険が使える範囲は制限されています。接骨院や整骨院が「保険診療取扱」と看板に掲げていても、すべての施術が健康保険の対象になるわけではありません。健康保険が使えるのは下記の一部のケースに限られます。

請求を柔道整復師に委任

通常の医療給付と違い、柔道整復師では施術を受けたときの保険給付は「療養費」と呼ばれています。療養費とは、海外で医療機関にかかったときなどのように、治療費の全額を自分で支払い、あとで健康保険組合に請求して保険給付分の払い戻しを受けるしくみです。しかし、柔道整復師においては患者が「療養費支給申請書」に署名（捺印）して、保険者への請求を柔道整復師に委任する形をとります。そのため、実際には保険証を提示のうえ、3割などの一部負担金で施術を受けられるのです。

請求内容を確認して 必ず自分で署名（捺印）を

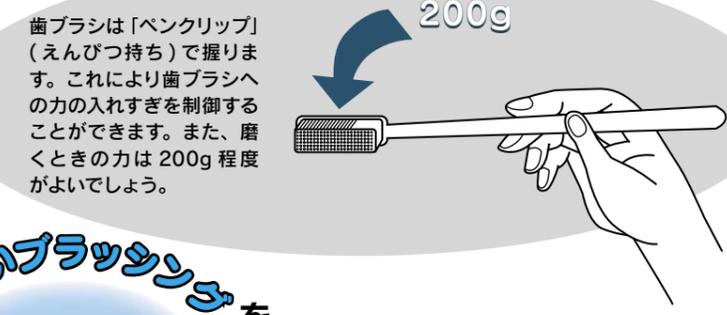
健康保険で柔道整復師の施術を受けた場合は、柔道整復師が作成した「療養費支給申請書」に書かれている施術内容（負傷名・負傷原因・施術回数・自己負担額）を確認したうえで、委任欄に必ず自分で署名（捺印）し、そのつど自己負担の領収書をもって保管するようにしましょう。

健康保険組合では、柔道整復師からの請求が正しいかどうかを確認する場合があります。万が一、健康保険対象外の内容が含まれている場合は、費用を返還していたり、返金もありませんので、ご注意ください。

正しいブラッシングで 歯のケアを

毎日の歯のケアをするのはあなた自身。歯ブラシの使い方を再確認します。自己流でやっている方は要チェックです。

歯ブラシの握り方



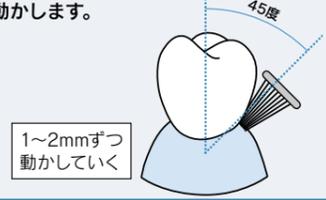
歯ブラシは「ペンクリップ」（えんぴつ持ち）で握ります。これにより歯ブラシへの力の入れすぎを制御することができます。また、磨くときの力は200g程度がよいでしょう。

正しいブラッシングを 身につけよう！

ブラッシングには、代表的なものとして「バス法」と「スクラビング（スクラブ）法」があります。

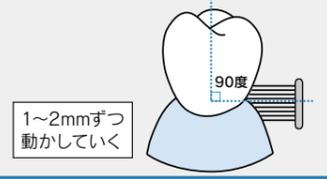
バス法

毛先が歯頭に対して45度になるようにし、毛先を歯頭部、歯肉溝に当てて、小刻みに動かします。



スクラビング（スクラブ）法

毛先を歯面に90度にあて、小刻みに動かしながら、一歯ずつ移動させます。



ブラッシング方法	対象	歯ブラシの種類	操作性の難易度	プラークの除去効率	歯肉のマッサージ効果	歯間部の清掃性	歯面の研磨・磨耗
バス法	一般の方、歯周病のある方、歯頭部や歯肉溝内の清掃指導	毛のかたさ：やわらかめ 植毛：細かく密毛	難しい	よい	よい	普通	少ない
スクラビング（スクラブ）法	一般的な指導、歯頭部付近の清掃指導	毛のかたさ：普通～やわらかめ 植毛：やや密毛	普通	普通	よい	普通	普通

個人情報保護に関する法律に基づく個人情報の共同利用の取り扱いについて — 定期健康診断結果の共有と保健指導の共同実施 —

平成20年4月から健康保険組合等には、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、40歳以上の加入者に対し健康診断や保健指導を行うことが義務づけられます。
聖隷健康保険組合では、法施行に備えるため、平成19年1月以降、社会福祉法人聖隷福祉事業団、財団法人芙蓉協会および財団法人恵愛会（以下「事業所」）が実施する労働安全衛生法に基づく定期健康診断（以下「定期健診」）に対して補助し、事業所と定期健診を共同実施します。これにより聖隷健康保険組合と事業所は健診結果を共有し、協力して保健指導を行うこととします。あらかじめお知らせいたします。この取り扱いは、年齢を問わず当健康保険組合の全被保険者を対象とします。
なお、以上につき配慮を希望される場合は、下記窓口までご連絡ください。ご希望に沿った対応をいたします。なお、同意をしない旨の連絡がない場合は、同意のご確認と判断いたします。また、この同意をしない旨の連絡は、今後いつでもすることができます。

聖隷健康保険組合 保健師 古屋
電話 053-413-3323

1 共有する個人データの項目

事業所が実施する定期健診結果（定期健診の際の問診票を含む）
※なお、聖隷健康保険組合の保健師は、保健指導上必要な場合、定期健診後の再検査、精密検査、各種健診等の結果について、定期健診実施機関等に照会できるものとする。

2 個人データを取り扱う者の範囲

聖隷健康保険組合の保健事業担当者、保健師、事務長、常務理事
事業所の定期健診結果管理者

3 個人データを取り扱う者の利用目的

① 定期健診結果に基づく保健指導、健康相談、再検査・精密検査の受診勧奨、各種保健事業への参加勧奨等を通じて、被保険者の健康の維持向上、生活習慣の改善を図り、または疾病の予防・治療等に資するため
② 特定の個人が認識されることがない方法で統計・調査研究を行い、保健指導等の企画立案の基礎資料とするため

4 個人データ管理の責任を有する者

聖隷健康保険組合の常務理事
各事業所の施設長または事務長

わき腹の筋肉を鍛えて 内臓脂肪を燃やそう



監修 ● 長野 茂
日常ながら運動推進協会代表。
近著『男のメタボ・ダイエット』（河出書房新社）

内臓脂肪チェック!

□ ベルトを締める位置がおへそより下にくる?

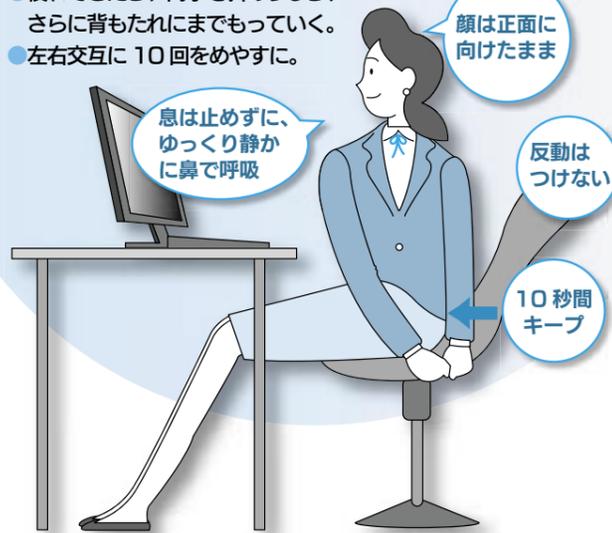
内臓脂肪がたまっておなかがり出ししてくると、ベルト位置がおへそより下にずり下がってきます。ベルトにおなかのつかっている人は要注意!



オフィスで

・・・上体ねじり運動

- いすに浅く座り、あごを引き、背すじを伸ばす。
- おなかをへこませる。
- 顔は正面に向けたまま、反動をつけずに上体だけねじる。
- 両手をそろえてねじった側のいすのわきをつかんで10秒維持。
- 逆方向も同様に行う。
- 慣れてきたら、両手を斜めうしろ、さらに背もたれにまでもっていく。
- 左右交互に10回をめやすに。



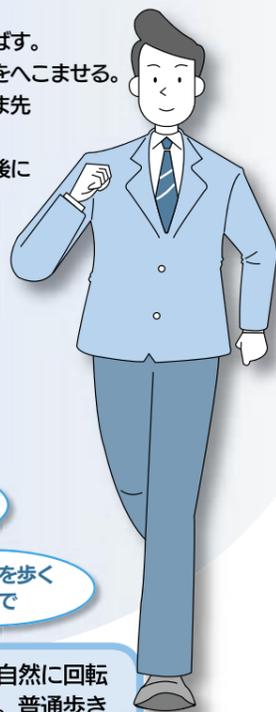
わき腹の筋肉は動かさないとたるんでしまいます。仕事の合間のねじり運動で、引き締まったおなかに!

「内臓脂肪を減らすためには腹筋が一番」と、ひたすら腹筋に取り組む人もいます。それもよいのですが、内臓脂肪燃焼に効果的なのは「わき腹」の筋肉を鍛えること。わき腹の筋肉は、ねじり運動で鍛えることができます。

通勤中・散歩中

・・・大また・早足回転歩き

- あごを引き、肩の力を抜いて背すじを伸ばす。
- きつめのズボンはあくイメージでおなかをへこませる。
- かかとから着地し、ひざを伸ばして、つま先で地面を力強く押すようにして蹴る。
- 手は軽く握り、ひじを直角に曲げて、前後に大きく振る。
- まず歩幅を大きめにして歩き、安定してできたら速度を上げて、一直線上を力強く歩く。
- 普通歩きと交互に1分ずつ、合計10分間をめやすに。



背すじを伸ばし、足から先に出す

歩幅はいつもよりプラス10cm

一直線上を歩くイメージで

一直線上を歩くことで骨盤が自然に回転し、わき腹が引き締まります。普通歩きの2.5倍のエネルギーを消費できます!

あなたの日ごろの運動度をチェック

- 歩いて10分以上かかるころへは、電車やバス、車を使う。
- バスや電車で空席があると必ず座る。
- 1階分でもエレベーターを使う。
- 坂道や階段を上がるとすぐに息が切れる。
- 休日は何もせずゴロゴロしていることが多い。
- 立ったまま靴下を履けない。
- 肩や首、背中がこりやすい。
- 腕を上げるとすぐに疲れる。
- 腰回りが太くなり、合わなくなった服がある。

1つでも当てはまる項目があれば、日常生活のなかでできるだけ歩いたり、体を動かしたり、こまめに動き回しましょう。

子ども&女性の

health memo

ヘルスマモ



症状が強くなることがある。本人に注意してもかえって緊張を増し、症状が改善しようとする。

チツクの大部分が一過性のチツク障害で、放っておいてもだいたい1年以内には治まります。ただチツクの合併型であるトゥーレット症候群になると、声を出すチツクと体を動かすチツクの両方が同時に出てきて、症状が1年以上続きます。

考えられます。

す。小学校にあがる6〜7歳のころに多く、軽い症状を含めると子どもの約20%に見られます。原因は不明ですが、体質や遺伝、慢性的なストレス、そこに環境的要因が引き金になっていると考えられます。

「チツク」

体の一部が不規則に動いてしまう



監修 / 埼玉県立小児医療センター 神経科 浜野 晋一郎



ります。子どもに対する過度の干渉を減らし、リラックスできるようにしてあげましょう。周囲にもその症状を理解してもらい、日常生活をスムーズに行えるようにすることが大切です。症状がひどくなり、日常生活に支障をきたすのならば、病院を受診してみましよう。ケースによっては向精神薬などの薬物療法を行います。

「骨粗鬆症」

自覚したときには骨がスカスカ



監修 / 聖路加国際病院 内科医長 西崎 統

骨からカルシウムが放出されて骨量が減少し、骨がスカスカの状態になり、骨折や腰痛をおこしやすくなる骨粗鬆症。40歳以上の女性に多く、わが国には900万人の患者がいるといわれています(日本骨代謝学会調べ)。

弱くなった骨がつぶれたときに初めて症状があらわれます。背骨・腰や背中に重苦しさやだるさをもなった痛みが出て、背中が伸びにくくなったりします。



腰や背中に原因不明の痛みを感じたら、早めに受診しましょう。X線写真をとれば容易に骨の状態が診断できます。治療にはカルシウムやビタミンD剤を服用し、骨の萎縮をくいとめます。あわせて適度な運動と日光浴で骨量を増やしていく方向にもっていきます。

若いころからカルシウムをきちんととることが骨粗鬆症の最大の予防法です。牛乳や小魚などの食品を多くとり、ウォーキングや水泳などの運動をプラスすることによって骨がきたえられ、骨量が安定します。同時に健診と同様、定期的に骨量測定を受けることをおすすめします。

こんな人は
要注意

●不規則な生活の人

1

時間外労働が多く、睡眠不足が続いている人はご用心。居酒屋、カラオケで午前様の人と同じです。体の疲れからいつの間にか自律神経を乱してしまい、心のリズムも崩れます。



●運動不足の人

2

少しの距離でも社用車やタクシーを使ってしまう人。運動とは無縁で内臓脂肪症候群の人は、生活習慣病だけでなく自律神経失調症にもなりやすくなります。もちろん、やせている人でも、運動不足は自律神経を不安定にさせるので要注意。

●シャワーだけの人

3

早風呂やシャワーだけでは体の芯まで温まりません。帰宅してそのまま寝てしまい、朝シャワーを浴びて、朝食抜きで会社へ。これではいつまでたっても交感神経は休まりません。



●対処法●

帰宅が遅くなった日こそ、湯舟につかってのんびりしてください。

39～40℃くらいの温めのお湯がリラックス効果が高いです。休日の朝風呂も楽しいですね。

楽しい運動（いつでも・どこでも・1人でも）は自律神経を安定させます。働く人の運動が続かない一番の理由は「時間がないから」。スポーツクラブに行かなくても、通勤時に少し速めのウォーキングを習慣にして、短めの筋力トレーニングと、軽いストレッチを組み合わせましょう。

近頃は多くの企業で有給休暇の計画取得が進んでいます。週末に有給休暇をくっつけて4～5日休めば、疲労も回復し、自律神経も安定して「休日終了症候群」もなくなります。



聖隷健康保険組合
の現況

平成18年10月末現在

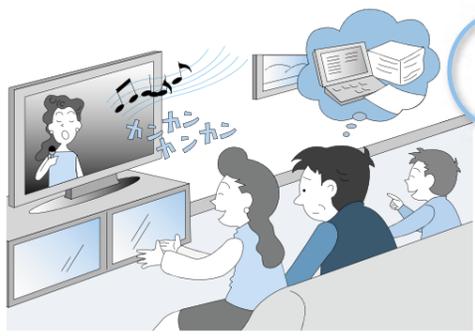
●被保険者数	7,224人	●平均年齢	35.51歳
男	1,858人	男	37.96歳
女	5,366人	女	34.66歳
●平均標準報酬月額	343,442円	●被扶養者数	3,494人
男	469,358円	●任意継続被保険者	55人
女	299,843円	●育児休業保険料免除者	115人
		●老人医療受給対象者	131人



「休日終了症候群」

山田 琢之（なごや労働衛生コンサルタント事務所長・愛知医科大学客員教授）

「日曜のテレビで暗い気持ちに」



A彦さんのケース

「えーと、あと5日で週末か。早く来ないかな」まだ日曜日ののに、A彦さんはもう金曜日の夜のことを考えています。毎日残業続きで、息を抜く時間ありません。だから待ちに待った休日はのんびりできて楽しいはずなのに、最近少し変なのです。日曜夜の洋画劇場は見る気がしないし、子どもが見ている『サザエさん』のテーマソングが耳障りに聞こえ、心臓がドキドキするようになりました。「なんか調子悪いから、明日は有休とって休もうかな」

B美さんのケース

B美さんは、①朝起きられない ②常にだるい ③やる気がない ④めまいがする ⑤頭が痛い、こんな症状が続き、何か大きな病気があっては心配と、病院で診てもらいました。診断結果は「自律神経失調症」。B美さんは現代風な夜型生活で、入浴はいつもシャワーだけ。運動もほとんどしません。「忙しい、忙しい」が口癖のB美さんは、いつの間にか不規則な生活になってしまい、1日ぐらいの休みでは回復しなくなりました。「日曜日はキライ。明日からまた疲れがたまるから」。ここで対策をとらないと、大変なことになってしまいます。

「自律神経失調症」のうつ病に「うつ病」がかくれていることも

休日の終わりに気分が重くなる、月曜日のことを考えると暗くなり日曜日の夕食がすまない、そんなことはありませんか？日曜日夕方のテレビ番組『サザエさん』が楽しめなくなる「サザエさん症候群」という言葉がブームにもなりました。日曜お昼の『NHKのど自慢』の鐘の音で冷や汗が出たり、ドキドキする人もいます。最近では、土曜日の夜からテンションが落ちてくる人もいます。

「日曜日のテレビ番組」イコール「休日の終わり」と感じ、翌日からの仕事を思い出して暗い気持ちになってしまっているのです。職場でのストレスや不規則な日常生活が原因で、自律神経を乱し、精神面ではうつ病やうつ状態、身体面では心不全や狭心症、脳梗塞にまで陥ることがあり、「休日終了症候群」は、自律神経失調症やうつ病が現れたものです。

自律神経とは、内臓の働きを調節する末梢神経です。自律神経には、①戦う神経の「交感神経」と②休む神経の「副交感神経」があり、自律神経失調症とは①の交感神経が強くなる、または②の副交感神経が弱くなる状態です。

自律神経失調症の症状は、動悸、立ちくらみ、ふらつき、多汗、血圧上昇、片頭痛、肩こり、手足の冷えなど多彩です。自律神経失調症は、一般的には精神病ではなく、神経内科(脳卒中や頭痛、めまい、しびれなど)が担当する病気です。しかし、うつ病のひとつの症状として現れる場合(うつ病がウラにある)や、自律神経失調症を放置していた結果として、うつ病やうつ状態になってしまふ場合もあるので、そのときにはメンタルクリニックで相談してください。

こころの相談窓口(@メンタル)

- ※当サービスは、外部の専門機関(株式会社ピースマインド)により運営されており、相談内容などの個人の秘密・プライバシーは完全に厳守されます。
- ★たったの5分! 手軽にできる……ストレスチェック…… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★いつでもどこでも気軽に相談……オンラインカウンセリング…… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★電話で待たずすぐ相談……心の健康電話相談室…… (☎0120-726-489)
- ★カウンセラーと1対1で……来談カウンセリング…… (ご利用5回まで無料/6回目以降個人負担)

<http://www.kenko-program.com/seirei/>

※上記アドレスには、聖隷健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

ストレスチェックとオンラインカウンセリングのアクセスには、契約団体IDとパスワードを入力してください。 契約団体ID:seirei パスワード:dec04rei