第78号

健康さんぽ

特集

May blue ～ 五月病 ～

撮影 A.O

Contents

特集	五月病について	･･･3P
巻頭言	＊新年度の御挨拶	･･･2P
労働衛生	＊改正育児・介護休業法のポイント	･･･6P
ﾄﾋﾟｯｸｽ	＊新システムのお知らせ	･･･7P
お知らせ	＊交通栄誉章受章しました	
ゆるっとツイート	＊かつうらビッグひなまつり	･･･8P
	＊編集後記	

一般財団法人 君津健康センター 基本理念と基本方針

＜基本理念＞

1．私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献いたします。
2．私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとして誇りをもち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
3．私たちは、健康で明るく働きがいのある職場をつくります。

＜基本方針＞

＜法令遵守＞　法令・規則を遵守し、社会的規範となるセンターを目指します。
＜個人情報保護＞　個人情報保護、リスクマネジメントの実施により、情報のセキュリティとお客様のプライバシーを守ります。
＜品質保証＞　精度管理活動に取り組み、高品質なサービスの提供に努めます。
＜自己研鑽＞　自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を育てます。

発行☆一般財団法人君津健康センター　発行責任者☆太田一男　TEL 0439-55-6889

【巻頭言】

新年度の御挨拶

常務理事・事務局長　太田　一男

皆さんご安全に！

木々も草花も冬の間根っこに溜め込んだ栄養を表に出し、元気いっぱい膨らんできています。

近くの公園ではしゃぐ子供たちの笑い声が一段と大きくなってきているように思います。

新年度を迎え、それぞれの皆さん期するものがあると思いますが、活動的な良い季節になってきました。できるだけ外に出て自分なりの健康プログラムの実践に努めたいものです。

君津健康センターはこの３月31日で結成満30年を迎え、本年度は設立30周年にあたります。おかげさまで環境測定含めた総合労働衛生機関として事業規模の着実な積み上げを図ることができています。これもひとえに顧客皆様のご理解・ご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

あまり知られていないことだと思いますが、昭和54年から約10年間ほど、君津製鐵所安全衛生協力会の健診を現建屋で、当時「千葉県予防衛生協会」、現「公益財団法人ちば県民保健予防財団」の皆様に実施をしていただいた経過があるとのことです。今でもその当時のことを懐かしそうに語られる財団の方もおられます。認識がなかったため大変失礼をしてしまったという経験もありますが、当時の健診経験が私どものパワーに繋がっているものと思うわけで、そうした歴史も忘れてはならないと思います。

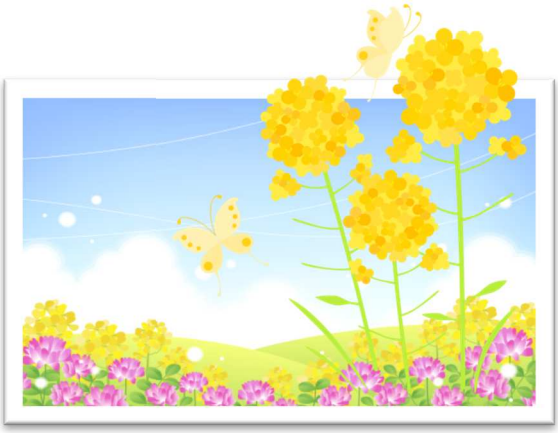
その後昭和63年４月に製鐵所グループの健診を一手に担う形で君津健康センターが設立されました。

先達の偉業にあらためて敬意を表すとともに、設立当初の精神を思い起し、そして今を考え、より一層質の高い健診・測定サービスを提供できるよう努めていきたいと思っています。お力添えをよろしくお願いいたします。

少子化・高齢化、働く世代の健康増進、高齢者の就労・社会参加、国民の健康寿命の延伸と社会保障費の軽減、治療と就労の両立支援など、時代状況の変化を踏まえた社会的要請に対する健康診断の重要性はますます高まってきていると思います。

確かに健康診断の実施は労働安全衛生法で縛りがかかっています。ただ世の中には途方もない長時間労働の実態もあります。そうした観点からみると、働く方々の健康管理レベル向上に資する労働法制整備をトータルして考えていくことがなければ国民全体の健康度の向上は難しいように思います。

医師の面接指導・事業者側の安全配慮義務・36協定の運用状況、「こんな状態でよく働いていたなー！」という外部の別な場面で直面することしばしばです。日頃感じている点であり、敢えて触れておきたいと思います。



ともあれセンター節目の年です。相互に実り多いものとなるよう努めたいと思います。引き続きよろしくお願いします。

May blue ～五月病～

医師　小倉　康平

冬の厳しい寒さが過ぎ去り、ぽかぽかと暖かな陽差しが降り注ぎ、木々や花々が美しく色づく季節となりました。何か嬉しいような楽しいような気持ちが湧きあがり、野や山に出かけたくなります。春と言えば、誰もが元気に明るくなれそうな季節。にも関わらず、どこか晴れない疲れた表情で、ピクニックどころか買い物や仕事に行くのも億劫。そんな症状を訴える方がいらっしゃいます。いわゆる、「五月病」です。家族や職場の同僚が、もしかしたら読者のあなた自身が、こんな症状に悩まされていませんか？季節の変わり目で風邪をひいた？花粉症の一つ？まだ体は冬眠から目覚めていない？原因のわからない体調不良に病院を転々とする方もいらっしゃるかもしれません。

ゴールデンウィーク明けや梅雨前に起こりやすいことから「五月病」と呼ばれるこの症状。しかし、医学的にはこのような病名は存在しません。では、あえて五月病の病態を表現してみるならばこんな感じでしょう。

「進学、就職、部署異動など新しい場所や人間関係など環境の変化に適応できないことに起因する不安、恐怖、抑うつ症状などのストレス反応の総称。週単位で症状が持続し、日常生活や職業生活に支障をきたす場合は「適応障害」と診断される。

比較的若年者に好発し、また、日本では４～５月の年度替わりの時期に好発する傾向が見られる。」

そう、季節はあまり関係ありません。新しい環境で頑張ること１～２ヶ月、やっと周りと馴染み始め、緊張が解けてくることでどっとその疲れを自覚する。日本は４月に年度替わりの文化ですので、５月に発症するから五月病。ですので、アメリカやヨーロッパには五月病がありません。９月が年度替わりのアメリカでは September blue、クリスマスの楽しい休暇明けに起こる January blue という言い方があるそうです。日本語訳するなら九月病、一月病といったところでしょうか。

環境の変化は、人にとって大きなストレスとなります。ストレスは「疲れ」や「元気が出ない」、「いらいらする」といった症状として現れ、これを十分にケアできないとうつ病のようなメンタルヘルス疾患に発展してしまう場合もあります。五月病とは、「疲れ」や「元気が出ない」というストレスに対する反応（ストレス反応）の段階です。ここで誤解してはいけないのが、このストレス反応は人間なら誰にでもある正常な反応であり、新しい環境に慣れるための一つのステップだということ。新しい仕事のコツがわかり、周囲の人と会話や食事を楽しむ中で、また時には、ゆっくり休んだり、家族や友人と話をしたり、スポーツで汗を流したり、様々な方法でリフレッシュしながら過ごすうちに、気が付けばそれが日常となり疲れを感じるほどではなくなってくるでしょう。

ところで、一般的なストレスといえば、多すぎる仕事、上司や取引先との人間関係、病気やケガなどの不安といったネガティブなイメージが強いですが、ここでいうストレスは、心身に対するありとあらゆる「刺激」を意味します。例えば就職、進学、昇進、結婚などポジティブな環境の変化もまた、心身にとってはストレスということです。

1960年代にアメリカの社会生理学者であるホームズらが行なった「ライフイベントとストレス」という研究が有名ですが、その中で「社会再適応評価尺度」というストレス評価法が用いられました。この評価法では、結婚を50として、様々なライフイベントのストレスの大きさをアンケートで調べたのです。その結果、家族との死別や離婚、仕事上の失敗、病気といった出来事はもちろん、妊娠、輝かしい成功、休暇なども大小のストレスとなることが示されました。文化や国民性の違いはありますが、1990年代に夏目らが日本人労働者を対象として行った研究でも、抜擢、退職、自分の昇進、収入の増加、長期休暇などポジティブな出来事もまたストレスに挙がりました。良し悪しによって負担の大きさが異なるとは言え、私たちが状況の変化にいかに敏感かがわかり、おもしろいですね。

右は、夏目らの論文で挙げられた勤労者のストレス要因とその点数を表にしたものです。読者の皆様も、最近１年間で自分に起こった出来事を思い出し、チェックしてみて下さい。1990年代の日本と2018年の日本、社会構造も人々の考え方もずいぶんと変化したため一概に当てはまるとは言えませんが、自分のストレスを評価する参考になるのではないでしょうか。

ここで注意すべきことが一つ。ここまで読んだ方の中には、「良いことも悪いことも、嬉しいことも悲しいこともすべてストレスで心身に悪いのか」と考えてしまう方もいらっしゃるかもしれませんが、そうではありません。確かにストレスがあまりに重なると心や体の不調をきたすことが知られています。しかし、ストレスのない人生とは、すなわち身の回りで何も起こらない無刺激な生活ということ。それほど苦痛なものはないでしょう。人は刺激を求め、刺激によって喜びや生き甲斐を感じます。人には適度な量、適度な質のストレスが必要なのです。

私たちは、日常でおこる様々な出来事を心身への刺激（ストレス）と捉えます。大切な人との別れや仕事上の失敗だけでなく、昇進や休暇といったポジティブな出来事もまた、ストレスとなります。ストレス要因を知ることが、自分の心のケアにつながります。

ストレッサー	点数
配偶者の死	83
会社の倒産	74
親族の死	73
離婚	72
夫婦の別居	67
会社を変わる	64
自分の病気やケガ	62
多忙による心身の過労	62
300万円以上の借金	61
仕事上のミス	61
転職	61
単身赴任	60
左遷	60
家族の健康や行動の大きな変化	60
会社の立て直し	59
友人の死	59
会社が吸収合併される	59
収入の減少	58
人事異動	58
労働条件の大きな変化	55
配置転換	54
同僚との人間関係	53
法律的トラブル	52
300万円以下の借金	51
上司とのトラブル	51
抜てきに伴う配置転換	51
息子や娘が家を離れる	50
結婚	50
性的問題・障害	49
夫婦げんか	48
新しい家族が増える	47
睡眠習慣の大きな変化	47
同僚とのトラブル	47
引っ越し	47
住宅ローン	47
子供の受験勉強	46

ストレッサー	点数
妊娠	44
顧客との人間関係	44
仕事のペース、活動の減少	44
定年退職	44
部下とのトラブル	43
仕事に打ち込む	43
住宅環境の大きな変化	42
同僚が減る	42
社会活動の大きな変化	42
職場のOA化	42
団らんする家族メンバーの変化	41
子供が新しい学校へ変わる	41
軽度の法律違反	41
同僚の昇進・昇格	40
技術革新の進歩	40
仕事のペース、活動の増加	40
自分の昇進・昇格	40
妻（夫）が仕事を辞める	40
職場関係者に仕事の予算がつかない	38
自己の習慣の変化	38
個人的成功	38
妻（夫）が仕事を始める	38
食習慣の大きな変化	37
レクリエーションの減少	37
職場関係者に仕事の予算がつく	35
長期休暇	35
同僚が増える	32
レクリエーションの増加	28
収入の増加	25

夏目 誠、産業衛生学会誌 2000；
勤労者のストレス評価法（第2報）より抜粋

では、このストレスを適切にケアするには、どうすればよいでしょうか。筆者がおすすめしたいのは、「休養」と「栄養」の二つです。休養と栄養は、運動と合わせて健康の三要素ともよばれる大切な活動です。その中で休養と栄養が心身の健康状態を維持調整する役割を担うことは、「養う」という字が含まれることからもわかります。

休養とはその字のごとく、心身の疲労を回復する「休む」ことと、健康の潜在能力を高め英気を「養う」ことです。「休む」ために最も重要なのは睡眠、寝ることですが、読者の皆様はしっかりと寝ることができていますか？そうではないという方は、右のことに注意してみてください。また、帰宅後の余暇や休日の過ごし方は「養う」ことにつながってきます。「たまの休日くらい家でゆっくりしていたい」という気持ちは筆者もよくわかりますが、わずかな時間でもいいですので楽しみを見つけてみましょう。そして、夜は余裕をもって休みます。程よく疲れた体は、心地よい眠りへと誘ってくれるでしょう。

効果的に「休む」ために

- 毎日十分な睡眠時間（6～8時間）を確保する。
- 眠くなってから布団に入り、同じ時間に起きる。
- 寝る前にはリラックスする。
- 寝る前の激しい運動や夜食、飲酒や喫煙、カフェインの摂り過ぎは控える。
- 寝室は眠りを妨げない明るさに保つ。
- 布団に入ったままスマホやテレビ、パソコンなどを見ない。

効果的に「養う」ために

- 一日30分、自分の時間を見つける。
- 入浴で心と身体をリフレッシュする。
- 休養と仕事のバランスを整えて能率アップと過労防止を行う。
- 休暇を活かし、仕事以外の楽しみや生き甲斐を見つける。
- 旅行に出掛けて、気持ちや考えの切り換えをする。
- 自然とのふれあいや社会参加を積極的に行う。

（厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」「健康づくりのための休養指針」より抜粋、改変）

最後に栄養について考えてみます。食事とは、身体を動かすためのエネルギーを補ったり、肉体とその機能を維持するために必要な栄養素を摂取する行為であると同時に、空腹を満たして幸福感や精神的な安定を得たり、他者と食べる楽しみを共有して人間的な信頼関係を築くという心理社会的な意義があります。家族や友人、仕事仲間と豊かな食卓を囲むことは、心にも体にも潤いを与えてくれるでしょう。まずはいろいろな人と、美味しい食事を楽しんでください。そのうえで、生活習慣病の発症を防ぐ食事のポイントをお示ししておきます。

理想的な栄養を目指して

- 食塩は6g/日未満に。
- 適切なエネルギー量と、三大栄養素（炭水化物、タンパク質、脂肪）およびビタミン、ミネラルをバランスよく摂取。
- 野菜や食物繊維、果物を適量に。
- コレステロールや飽和脂肪酸を摂り過ぎず、魚を積極的に食べる。
- 三食を規則正しく。ゆっくり噛んで食べる。

しっかり食べて、しっかり寝る。これは誰もが知る健康への第一歩ですが、忙しい時、困っている時、張り切っている時などにはおろそかにしてしまいがちでもあります。さぁ、頑張ろう！ここが踏ん張り時だ！と思う時こそこの基本を思い出し、最高のパフォーマンスで乗り切ってはいかがでしょうか。

*** ご存知ですか？ ***

改正育児・介護休業法のポイント

平成29年10月１日 施行

改正内容１　保育所に入れない場合など、２歳まで育児休業が取得可能に

☆ 子が１歳６か月に達する時点で、次のいずれにも該当する場合には、子が１歳６か月に達する日の翌日から子が２歳に達するまでの期間について、事業主に申し出ることにより、育児休業をすることができます。

① 育児休業に係る子が１歳６か月に達する日において、労働者本人又は配偶者が育児休業をしている場合

② 保育所に入所できない等、１歳６か月を超えても休業が特に必要と認められる場合

☆ この２歳までの休業は、１歳６か月到達時点で更に休業が必要な場合に限って申し出可能となり、原則として子が１歳６か月に達する日の翌日が育児休業開始予定日となります。なお、１歳時点で延長することが可能な育児休業期間は子が１歳６か月に達する日までとなります。

☆ 育児休業給付金の給付期間も延長した場合は、２歳までとなります。

改正内容２　子どもが生まれる予定の方などに育児休業等の制度などをお知らせ

☆ 事業主は、労働者もしくはその配偶者が妊娠・出産したことを知ったとき、又は、労働者が対象家族を介護していることを知ったときに、関連する制度について個別に制度を周知するための措置を講ずるよう努力しなければなりません。

☆ 個別に制度を周知するための措置は、労働者のプライバシーを保護する観点から、労働者が自発的に知らせることを前提としたものである必要があります。そのためには、労働者が自発的に知らせやすい職場環境が重要であり、相談窓口を設置する等の育児休業等に関するハラスメントの防止措置を事業主が講じている必要があります。

☆ 労働者に両立支援制度を周知する際には、労働者が計画的に育児休業を取得できるよう、あわせて、次の制度を周知することが望ましいものです。

・育児・介護休業法第５条第２項の規定による育児休業の再取得の特例（パパ休暇）

・パパ・ママ育休プラス

改正内容３　育児目的休暇の導入促進

☆ 事業主は、小学校就学の始期に達するまでの子を養育する労働者について、育児に関する目的で利用できる休暇制度を設けるよう努力しなければなりません。

☆ 「育児に関する目的で利用できる休暇制度」とは、いわゆる配偶者出産休暇や、入園式、卒業式などの行事参加も含めた育児にも利用できる多目的休暇などが考えられますが、いわゆる失効年次有給休暇の積立による休暇制度の一環として「育児に関する目的で利用できる休暇」を措置することも含まれます。各企業の実情に応じた整備が望まれます。

詳細な内容については、厚生労働省ホームページでご確認下さい。 検　索　厚生労働省

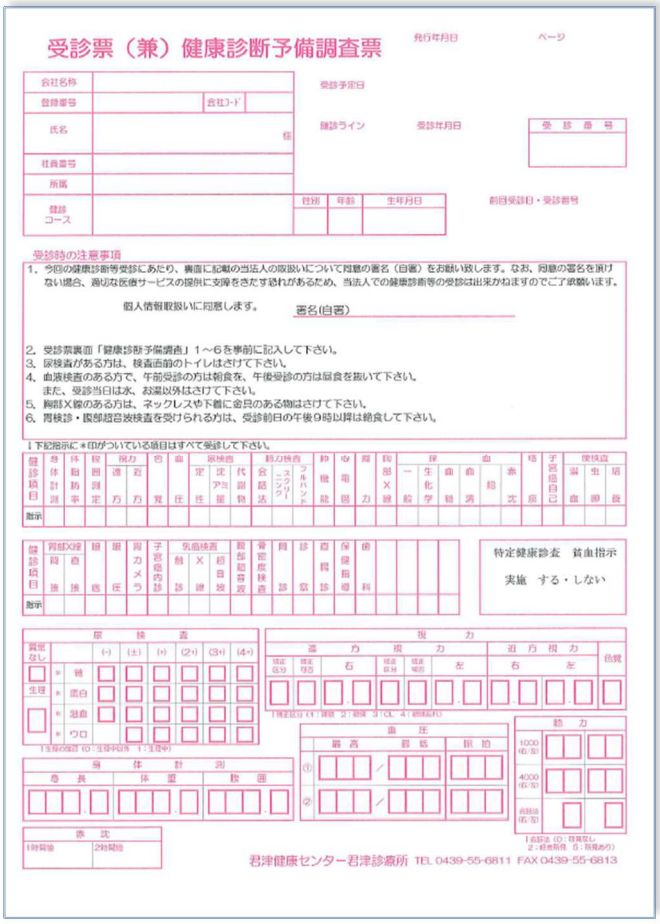
第 13 次労働災害防止計画のお知らせ

2018年度～2022年度まで（５か年計画）の第13次労働災害防止計画が示されました。昨今の労働現場や労働災害の状況、働き方改革などの動きを含め、これまでの検討を踏まえて本文案が議論され、計画期間中の災害減少の目標値なども示されました。計画目標やその中でも特に重要な重点項目など、詳しくは次号以降に掲載いたしますのでご確認下さい。

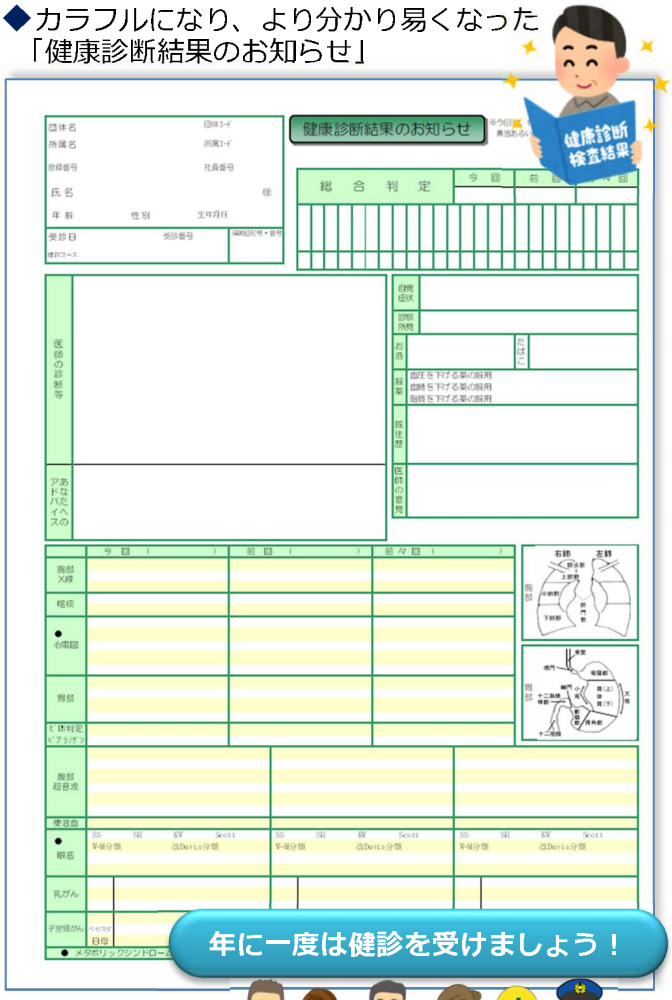
◆ 新年度より「健診システム」が新しくなります ◆

この度、君津健康センターの「健診システム」が新しくなり、新年度より本稼働を開始致します。４月以降に受診される皆様から順に新システムに切り替わりますが、お届けする各種情報の中から、その一部ではありますが、皆様に健康診断受診の際に、事前にお渡ししております「受診票（兼）健康診断予備調査票」と、健診結果をお届けする「健康診断結果のお知らせ」を以下にご紹介致します。

◆Ａ３判の二つ折りに変更された
「受診票（兼）健康診断予備調査票」



◆カラフルになり、より分かり易くなった
「健康診断結果のお知らせ」



➤ 受診者の皆様には、より良いサービスと確かな情報を分かり易く提供して参りますので、今後とも、宜しくお願い申し上げます。

Information

◆交通栄誉章「緑十字銀章」受章◆

H30年１月19日、「第58回交通安全国民運動中央大会」が開催され、秋篠宮同妃両殿下のご臨席のもと、内閣総理大臣、衆議院議長、参議院議長、国家公安委員会委員長など多くのご来賓が出席される中、当センター渡辺武夫氏が交通栄誉章「緑十字銀章」を受章いたしました。多年にわたり、他の運転者の模範として、安全運転の推進に顕著な功績があった者に授与されるものです。

「緑十字銀章」
栄誉章および表彰状

◆セーフティドライバーズちば 2017「優秀チーム」受賞◆

H30年１月26日、「平成29年度安管事業大会」が開催され、セーフティドライバーズちば2017表彰式において、当センターの君健セーフティーズ Ａ が「優秀チーム」を受賞いたしました。今回、当センターは４チームが参加し全チームの無事故・無違反を達成いたしました。この受賞を励みにさらなる交通安全への意識を高め、今後も職員一丸となって交通安全推進活動に努めてまいります。

交通安全を呼びかける
君健セーフティーズ Ａ

◆千葉県労働基準協会連合会「功労賞」受賞◆

千葉県労働基準協会連合会において、H29年度労務管理功績者として当センター渡辺武夫氏に「功労賞」が授与されました。

Column　ゆるっとツイート

第22回

かつうらビッグひな祭り

事業課 山岡 勝彦

我が家は今年もひな人形を飾ってみました。

娘が成人してからはほとんど飾ることがなかったのですが、ここ数年は飾るようになりました。部屋が狭くなりますが、明るく華やかで、風情があって良いものですね。

ひな祭りが近づいたある日、勝浦市でひな人形を飾る催しがあることを知り、調べてみると勝浦市内各所で約３万体のひな人形が飾られているらしく、しかも開催期間が残り二日間！！そのことを妻に話したところ「行きたい！」と言うので週末、勝浦へ出かけることにしました。

いざ！勝浦へ。「かつうらビッグひな祭り」横断幕やら幟やら、勝浦市を挙げてのイベントでした。催し会場はもちろん、コンビニ、鮮魚店、銀行、民家の塀などいろいろなところにひな人形が飾られていたのです。ひな人形や道具は明治・大正・昭和と年代ものから最近のものまでが展示されていました。極めつけは、遠見岬（とみさき）神社の60段の石段一面にひな人形が飾られていることです。（およそ1,800体、これが見どころらしいです。）

そんな「かつうらビッグひな祭り」ですが、平成13年「勝浦」の地名を持つ、千葉県勝浦市、徳島県勝浦町、和歌山県那智勝浦町の３市町によって「全国勝浦ネットワーク」が発足しました。徳島県勝浦町で行われている「ビッグひな祭り」を千葉県勝浦市と那智勝浦町に“のれん分け”し、「かつうらビッグひな祭り」として３市町同時期に開催されるようになりました。のれん分けの際、徳島県勝浦町よりおよそ7,000体のひな人形を里子として譲り受けたそうです。現在では、一般の方からもひな人形を募集しているそうです。

千葉県勝浦市では、ひな人形作りや、ひな人形の衣装を試着しての記念撮影が体験できます。また、夕方からは町がライトアップされ幻想的なひな祭りが楽しめます。

みなさんも来年は「かつうらビッグひな祭り」出かけてみてはいかがですか。

編集後記

先日、利き腕の人さし指を骨折してしまった。年明けから不覚続きである。傘を閉じながら車に乗り込もうとした際、風にあおられドアとフレームの間に挟まれた。「痛ー!! 指はやや内側に曲がっているが…」しばらくしても大きな腫れや激しい痛みはない、打撲か打身だろう！

あたりまえにゴルフをやり、庭木の剪定も洗車もした。もちろん若干かばいながらである。２週間経っても痛みが続く、雑談で「レントゲンを撮った方がいい」というアドバイスを受け、念のため君津の整形外科へ、診断は骨折、なんで早く来なかったんだ!! 翌日、木更津の整形外科、やはり骨折、手術はあまり効果がない、緩やかに固定、２週間したらレントゲンの予定とのことであった。

おかげで楽しみにしていたコンペもドクターストップ、自らの判断のまずさを反省している。「こんな骨折もあるんだー！」身をもって学習した。何事も軽く見ないようにしたい。

（K・O）

◇◆◇　「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます　◇◆◇