

健やか ぐんま

Sukoyaka Gunma

vol. 8

2015. 春

spring!

特集

職場のメンタルヘルスについて **P2-3**

胸部ヘリカルCTのご案内 **P4**

今日からはじめるチェアーストレッチ **P5**

医師のコラム

財団からのお知らせ **P6-8**

- 群馬県地域保健研究発表会開催しました
- 各種研修会開催しました
- 組織の一部改正について
- 新人紹介
- 開催のお知らせ

平成27年度市民講座、がん連協交流茶話会

2015年度「がん征圧全国大会」

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015ぐんま



公益財団法人 群馬県健康づくり財団

職場のメンタルヘルス

「ストレスとの上手なつきあい方」

ストレスって？

誰もが「ストレスはもうたくさん！」という気持ちになったことがあると思いますが、残念ながらストレスをなくすることはできません。ストレスは外部からの刺激で起こる緊張状態を言い、環境ストレス（天気、温度、湿度など）、身体的ストレス（病気、睡眠不足、栄養不足など）、心理・社会的ストレス（人間関係、仕事での不安、悩みなど）があります。進学や就職、昇進、結婚、出産など人生のうれしいイベントも実はストレスになります。

近年職場のあり方や働き方などの価値観が多様化し、加えて机の上にはパソコンがズラリと並ぶ光景が当たり前になり、職場環境が大きく変わりました。仕事に追われ、ギスギスした人間関係になつてきたとも言え、心理的・社会的ストレスがますます増えています。

こんなストレス ありますか？

- ◆人間関係がうまくいかない、上司や部下とソリが合わない、セクハラ、パワハラなどがある。
- ◆仕事の質や量の変化
- ◆パソコン作業が多く目が疲れる、仕事量が多く、いつも帰りが遅い、帰宅しても仕事のこと頭がいっぱい。など…



- ◆役割や地位の変化

昇進、昇格、配置転換、出向などで職場環境が変わった。

- ◆仕事でミスをした。など…

平成24年の労働者健康状況調査（厚生労働省）にもその傾向が示されています。ストレスを感じる人は61%（5年前よりも3%増加）、ストレスの一番の原因は「職場の人間関係」の41%であり、多くの人が職場でのメンタルな悩みを抱える時代になっています。そのため、何よりもストレスと仲良くつきあうことが大切です。

職場の人間関係	41%
仕事の質	33%
仕事の量	30%
昇進・昇給 配置転換	28%

ストレスの原因（複数回答）

心のSOSを知ろう！

ストレスを受けると、心身にさまざまな反応が起こります。あなたはどのSOSが多いかチェックしてみましょう。

○肩こり、目の疲れ、頭痛、腹痛、不眠、息切れ、下痢、便秘、食欲不振などが多いあなたは、**ストレスが身体面に出やすいタイプ**です。

○不安、気分の落ち込み、イライラ、やる気が起きない、集中できないなどのあなたは、**心理面に出やすいタイプ**です。

○生活の乱れ、過食、拒食、遅刻、欠勤、作業効率の低下、暴言、暴力、過度の飲酒・喫煙が多いあなたは、**行動面に出やすいタイプ**です。

自分のバターンを口頃からつかみ、SOSが出たときは、早めに休んだり、気分転換をしましょう。

あなたはストレスを 感じやすい？

ストレスをあまり感じない人もいれば、ストレスを感じやすい人もいます。次の4つのタイプにあてはまる人は要注意!!

- ◆まじめ・几帳面タイプ

責任感が強く努力家。でも、物事が上手くいかないと不安になりひどく落ち込んだり、眠れなくなるなど。

- ◆がんこ・厳格タイプ

自分にも他人にも厳しく、他人の失敗が許せず、怒りを爆発させやすい。この怒りがストレスの元になり、心が疲れやすい。



- ◆内向的・消極的タイプ

嫌なことにも「ノー」と言えない。自己嫌悪に陥りやすく、ストレスがたまると身体の症状に出やすい。

- ◆取り越し苦労タイプ

「上手くいくかな」「本当に大丈夫かな」と悪い方に考えてしまいがち。いつも不安で仕方なく、心が休まらない。



ストレスと上手に

つきあうためには…

まずは生活習慣を整えましょう。

バランスの取れた食事や睡眠時間の確保、ゆつたりした入浴、軽い運動（ウォーキング、ストレッチなど）。

ストレスがたまったときには、リラックスできる時間を持ちましょう。ゆっくり腹式呼吸をしたり、好きな音楽を聴く、ガーデニング、動物とふれあう、カラオケ（最近増えているひとりカラオケで大声出してスッキリするのもいいですね）。笑うことも効果があります。自分なりのストレス解消法を見つけましょう。



自分の考え方のクセをかえよう

人にはそれぞれ考え方にクセがあります。たとえば、悪い方ばかり考えたり、自分勝手に決めつけたり、「すべきだった」と過去のことを後悔したり、悪いことはすべて自分のせいにして、悲観的な先読みをしたりなど。特にストレスを感じているときは、その傾向が強くなります。

日頃から自分のクセを知り、このようなマイナス感情を抱いたときには「うまくいかないこともある。次に頑張ろう」、または、「他の考え方に切り替える」と、ストレスが和らぎます。



つらいときは

困ったときは我慢せず、家族、友人、同僚など誰かに話を聴いてもらいましょう。解決できたり、気持ちが高まることもあります。

心と体の不調が続くときは、早めに専門家に相談してください。医療機関や相談できる場所はたくさんあります。

周囲の方が不調に気づいたときにも、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

健康づくり財団でもご相談をお受けしています。



Q. 相談内容は？

ご本人の問題だけでなく、職場のこと、家族のことなど幅広くご相談をお受けします。

Q. お申込みは？

下記の実施日時をご確認のうえ、電話でご予約ください。
（※ご希望の時間があれば相談に応じます。）

第2・第4金曜日の14時～18時

14:00～15:00

15:00～16:30

17:00～18:00

Q. 相談場所は？

健康づくり財団の相談室で行います。

予約・お問い合わせ先

Q. プライバシーは？

完全に守られます。

027-269-7809

予約受付時間：毎週月曜～金曜日（9:00～17:00）
（土日・祝日は除く）

ストレスチェックが義務化！

平成27年12月から、ストレスチェックの実施等が事業者の義務となります。（労働者数50人未満の事業場は当分の間努力義務）働く人のメンタル不調を防ぎ職場環境の改善につなげる目的があります。

健康づくり財団カウンセラー・臨床心理士

佐藤 絹恵

「+10(プラス・テン) ～今より10分多く身体を動かそう～」

運動をすることが身体に良いということはみなさんご存知のこと。しかし、運動をしようと思っても「時間がない」「何をして良いかわからない」という方もいらっしゃると思います。

厚生労働省は、日常生活のあらゆる場面で「今より1日10分多く身体を動かそう」という「+10(プラス・テン)」の取り組みをすすめています。運動をする時間が取れない方も、メタボやロコモ予防のために家事や通勤・通学、テレビのCMなどの時間を活用して「+10(プラス・テン)」に取り組みましょう。

今日からはじめるチェアストレッチを紹介します

ストレッチのポイント

- 無理をせず気持ちの良いところまで
- 呼吸をとめない
- はずみをつけない
- 伸ばすところを十分に意識して行う

時間は、ストレッチ1つにつき10～20秒程度 1日何回でもOK!



①胸開き

! POINT !

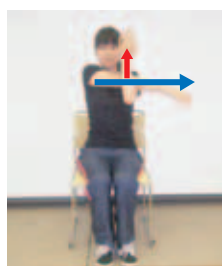
無理はせず、気持ちの良いところで止めましょう。



②肩甲骨開き

! POINT !

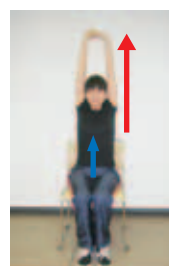
目線はおへそ！腕をゆっくり伸ばすように行ないましょう。



③肩まわり

! POINT !

ひじのあたりを反対の腕で引き寄せるように行ないましょう。



④体側伸ばし

! POINT !

天井に引っ張られるようにぐーっと伸ばします。



⑤首伸ばし

! POINT !

片手で軽く頭を持ちます。反対の腕は、ピンッと伸ばします。



医師のコラム

胃内視鏡検診とピロリ菌

診療所副院長・健診副センター長 黒岩 敬

本年4月に国立がん研究センターは「有効性評価に基づく胃がん検診ガイドライン 2014 年度版」を公表しました。この中では従来の胃バリウム検査に加えて、胃内視鏡検査(胃カメラ)が推奨されています。精密検査として優れた実績を持つ胃内視鏡検査が、多くの方を対象とする胃がん検診でも有効であると公式に証明されたのです。そのため、今後さらに多くの方が胃内視鏡検査をお受けになると予想されます。

一般的に胃内視鏡検査は、担当医が必要と判断した場合や、胃がん検診・人間ドックなどで行われます。そこで慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍が診断されれば、必要に応じピロリ菌の検査を行います。ピロリ菌の検査には、内視鏡を使わずに行う尿素呼吸試験法・血液中または尿中の抗体測定法・便中の抗原測定法や、内視鏡と同時に行う組織培養法・迅速ウレアーゼ法・組織鏡検法などがあります。ピロリ菌は、おもに幼少期に口から感染して慢性胃炎を起こします。さらに、怖いことに胃がんや胃潰瘍の原因にもなります。ですので、ピロリ菌が陽性の場合は除菌治療を検討することになります。

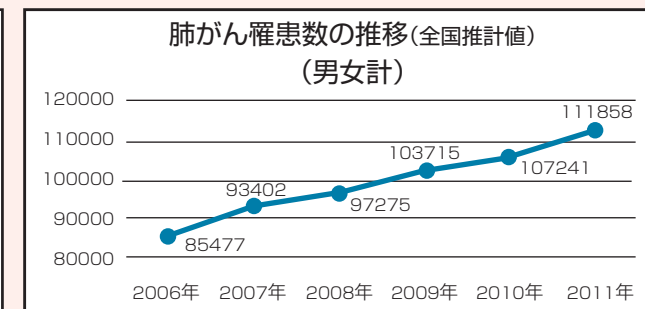
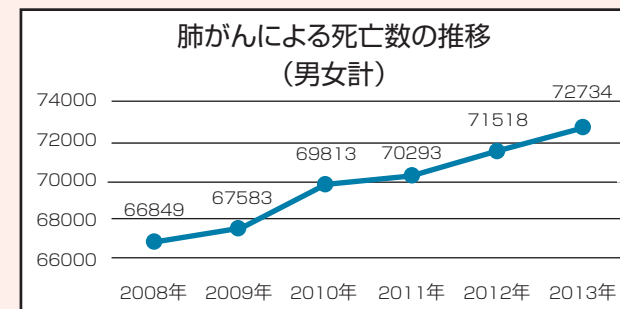
自治体の検診や職場の検診によっては、ピロリ菌抗体検査や胃がんリスク検査(ABC分類)などのスクリーニング検査が行われている場合もありますが、ピロリ菌が陽性の場合にはやはり胃内視鏡検査を受けていただくことをおすすめします。胃内視鏡は、口からのカメラと鼻からのカメラがあり、病気の発見について優秀な検査です。しかし一方で、身体への負担にもなりますので、事前の説明をよく理解してからお受けください。

胸部ヘリカルCTのご案内



健康づくり財団 診療所に新しいヘリカルCTが設置されました。ヘリカルCTは身体をらせん状に連続して撮影します。らせん状に撮影することで、胸部のすみずみまで詳細な検査が可能になりました。日帰り人間ドック、各種検診のオプション検査としてお受けいただけます。

ご存じですか？肺がんは増えています！



😊		1位	2位	3位
	2013年	肺がん	胃がん	大腸がん
😞	2006年	肺がん	胃がん	肝臓がん
	2013年	大腸がん	肺がん	胃がん
	2006年	大腸がん	胃がん	肺がん

日本の肺がんの罹患数(肺がんと診断される人の数)と死亡数は増え続けています。

男性のがん死亡の1位、女性では2位となっています。

資料：国立がんセンターがん対策情報センター



胸部ヘリカルCT検査で肺がんを早期発見しましょう

現在、肺がん検診としては胸部X線検査、または胸部X線検査+喀痰細胞診の組み合わせが広く行われていますが、早期の小さながんまで発見するのはなかなか難しいのが現状です。

胸部ヘリカルCT検査では、通常の胸部単純X線撮影に比べ、小さな肺がんを発見できる可能性が高くなります。CT検査導入後の肺がん発見率が2倍に増えたという報告もあります。(内、早期がん率80%)

※出典：東京から肺がんをなくす会報告

胸部CT所見	胸部X線所見
右肺尖部に直径2.5cm大の原発性の肺がんが写っている。	左と同一症例の写真だが、病変部に鎖骨や肋骨の陰影が重なり、分かりづらい。

こんな方はぜひ、胸部ヘリカルCT検査を

- 喫煙年数 × ^{カケル}1日あたりの喫煙本数が400を超えている
- 職場や家庭・遊技場等で受動喫煙がある
- 20歳未満から喫煙している
- 親族に肺がんにかかった人が多い
- 車の運転を仕事とし、排気ガスを吸う時間が多い
- せき・たんなど、呼吸器症状がある

検査料金は、
9,500円(税込10,260円)
です

※ペースメーカー・植え込み型除細動器を使用している方、妊娠中(または妊娠の可能性)の方は、受診できません。

○お問い合わせ・検査のお申し込み

電話：027-269-7813 群馬県健康づくり財団 診療所《完全予約制です》

臓器移植推進室から 院内コーディネーター研修会を開催しました



平成27年3月20日(金)平成26年度第2回院内コーディネーター研修会を開催しました。

各病院の院内コーディネーターや関係者48名が参加しました。

研修内容は、「2014年あっせんの結果についての報告」、「終末期における選択肢の提示(ロールプレイング)」で、初めに模擬事例に基づきロールプレイングを行った後、3つのグループに分かれてICUでのカンファレンスを想定したディスカッションを実施しました。

各グループとも熱心に意見交換を行い、有意義な研修会になりました。



平成26年度(第2回) 地域保健研究発表会 開催しました

平成27年3月13日(金)群馬県庁281会議室において、群馬県と当財団の主催により平成26年度(第2回)地域保健研究発表会を開催しました。

今回は、116名が参加し、11名の演者が日頃の研究成果を発表されました。平成27年度も開催を予定しています。発表演題等検討していただけたら幸いです。



お知らせ 組織の一部改正について(平成27.4.1~)

<旧>	<新>
業務部	→ 事業推進部 に名称が変更になりました
業務課	→ 事業推進課 に名称が変更になりました
健康支援課	→ <u>今まで健康支援課の行っていた業務は事業推進課で行います</u>
診療所 医事課	→ 診療所 医事企画課

※電話番号に変更はありません。 **事業推進部** TEL:027-269-7814
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

新人紹介

私たちが健診・検査を担当します!

10名の新規採用職員を迎えました。

健康づくりのお手伝いをします!

技術職



後列左から、田草川久江(診療所診療課)、加藤彩(健診部看護課)、野口香理(健診部放射線課)、石田彩(環境検査部食品環境課)
前列左から、原田悦子(健診部看護課)、田島綾子(健診部看護課)、鈴木宏和(健診部臨床検査課)

事務職



左から、今井翔太(事業推進部事業推進課)、横田結花(総務部財務課)、下田岳(総務部がん登録室)

~健診の質の向上を目指して~

平成27年度 健診推進員研修会 開催しました

平成27年3月2日(月)・3日(火)の2日間、健診推進員の研修会を開催しました。運転技師、保健師・看護師、臨床検査技師、診療放射線技師、事務職員139名が出席し、事業概要、接遇、ハラスメント、個人情報の保護等について研修を行いました。

全体研修の後、専門技術・担当業務別に研修を行い4月から始まる健診に備えました。また、永年勤務をされた方に対し、勤続功労賞の表彰を行いました。



職員研修会を開催しました

平成27年3月23日(月)外部講師を招き、多くの職員の参加の下、ノンテクニカルスキル研修会を開催しました。

思い込みやコミュニケーションエラーから事故等が生じないための問題解決技術やコミュニケーション技術について学びました。組織全体で、共通言語をつくることの重要性等多くの具体的示唆に富む研修で、健診現場の更なる改善に役立てました。



平成27年度 市民講座・交流茶話会が開催されます

平成27年6月20日(土)がんプロフェッショナル養成基盤推進プラン・群馬県・群馬県がん診療連携協議会の主催で市民講座が開催されます。市民講座終了後には、群馬県がん患者団体連絡協議会が交流茶話会を行います。是非お気軽にご参加ください。

日時：平成27年6月20日(土) 13:30～16:30(開場13:00)

会場：群馬会館(前橋市大手町2-1-1)群馬県庁の駐車場をご利用ください。

※参加は無料です。事前の申し込みの必要はありません。当日直接会場にお越しください。

プログラム

○ 教育講演 「肺がんの治療～特に外科治療の立場から～」

国立病院機構西群馬病院 外科部長(呼吸器外科) 川島 修先生

○ 特別講演 「家族ががんになったら…」ー覚悟を決めて「死」を看取るー

医療法人どちペインクリニック 玉穂ふれあい診療所 統括看護師長 長田 牧江先生

○ 交流茶話会 どなたでも自由に参加いただけます。

○お問い合わせ：TEL 027-220-7854 群馬大学医学部附属病院 医事課



2015年度「がん征圧全国大会」

今年は群馬で開催されます。



テーマ

～ 集い 語らい 想いは未来に ～

開催日時：平成27年9月4日(金) 10:00～

場 所：前橋市民文化会館 大ホール

特別講演：アグネス・チャンさん(日本対がん協会ほほえみ大使)



1960年から毎年9月を「がん征圧月間」と定め、この期間は全国各地で、がん予防・がん検診の呼びかけや、啓発のための行事が繰り広げられます。その中心行事が「がん征圧全国大会」です。

各地で活動している人たちが年に一度、一堂に会して「がん征圧」への決意を新たにする機会です。

○お問い合わせ (公財)群馬県健康づくり財団 企画広報課 TEL 027-269-7403

※プログラム等、詳細は決まり次第、群馬県健康づくり財団ホームページでお知らせします。



リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2015 ぐんま 開催日が決定しました

日時：平成27年10月17日(土)～18日(日)

場所：群馬県総合スポーツセンター ふれあいグラウンド



平成27年4月23日(木)第1回の実行委員会が開催されました。

詳細は、決まり次第「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015ぐんま」ホームページでお知らせします。

○お問い合わせ 「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2015 ぐんま」事務局

(公財)群馬県健康づくり財団 企画広報課 TEL: 027-269-7820