

# 健康スマイル

LOVEこころとからだ

健康  
特集

教えてDr.

知ることから始める、  
職場のメンタルヘルス



公益財団法人  
高知県総合保健協会

Vol.8

Take Free ¥0



ご寄附の報告

四国労働金庫様から  
ピンクリボン運動の支援として  
寄附金(363,243円)をいただきました

四国労働金庫様では平成24年度から「ピンクリボン運動」への支援を行っており、昨年に続き本年度も寄附金をいただきました。平成28年3月23日(水)に当協会にて間嶋常務理事より363,243円の寄附金をいただきました。今回のご寄附は、乳がん触診モデルの購入や当協会が県内各地域で行っている健康啓発活動や健康診断の機器整備に使用させていただき、今後も乳がん等のがん撲滅に向けた取り組みに努めて参ります。



乳がん触診モデル 貸出募集中

皆さんのご寄附などにより購入した「乳がん触診モデル」の貸出を随時募集中。ご希望の場合は下記へどうぞ。

お申し込み・お問い合わせ先 (公財) 高知県総合保健協会  
総務経理課 TEL.(088)831-4800(代)

\*お申し込みは事業所・自治体単位でお願いしています。(個人への貸出は現在対応しておりませんので  
予めご了承ください。)\*また貸出はお申し込み順となります。申し込み多数の場合はお待ちいただく場合があります。



幡多健診センター  
更衣室を改装しました

ご受診の皆さまが快適にご利用いただける空間づくりを目的に、幡多健診センターでは昨年の食堂、トイレに続き、平成28年4月1日に男性更衣室・女性更衣室を改装しました。新しくなったロッカーと細かく仕切ることのできるカーテンが設置され、よりプライベートに配慮した更衣室となりました。これからも受診者さまが快適にご利用できる施設づくりに取り組んで参ります。



施設内健康診断実施日・受付時間 要予約

\*下記の時間内に受付を済ませてください。

		中央健診センター						幡多健診センター					
		月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
日帰り人間ドック		7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	-	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00	7:40~ 8:00
生活習慣病予防健診 (成人病健診)		8:30~ 9:00	8:30~ 9:00	8:30~ 9:00	8:30~ 9:00	8:30~ 9:00	8:30~ 9:00	8:00~ 8:30	不定期 8:00~ 8:30	8:00~ 8:30	8:00~ 8:30	8:00~ 8:30	8:00~ 8:30
一般健康診断	午前	8:30~ 11:00	-	8:30~ 11:00	-	-	-	不定期 8:30~ 11:00	-	-	-	-	-
	午後	13:30~ 15:00	14:00~ 15:30	14:00~ 15:30	13:30~ 15:00	-	-	-	-	-	不定期 14:00~ 14:30	-	-
一般健康診断 (乳がん・子宮頸がん検診あり)		9:00~ 9:30	-	9:00~ 9:30	-	-	-	不定期 9:00~ 9:30	-	-	-	-	-

詳しくは各健診センターまで 中央健診センター TEL. (088)832-9691 幡多健診センター TEL. (088)66-2800

日本一の健康長寿県づくりの一翼を担う、高知県総合保健協会は、一人一人の健康ライフを応援します。

トータルヘルス  
サポートシステム



公益財団法人

高知県総合保健協会

〒780-8513 高知市桟橋通6丁目7番43号

TEL.(088)831-4800(代) FAX.(088)831-4921

公益財団法人 結核予防会高知県支部／公益財団法人 予防医学事業中央会高知県支部

公益財団法人 日本対がん協会高知県支部

中央健診センター

〒780-8513 高知市桟橋通6丁目7番43号

TEL.(088)833-4649 FAX.(088)831-4921

幡多健診センター

〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3番9号

TEL.(088)66-2800 FAX.(088)66-2801

高知県総合保健協会

検索

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



健康スマイルで取り扱ってほしい、健康に関する情報等を募集しています。

「〇〇の病気について特集してほしい」「私の市町村では健康に関するこんな取組をしている」などなど…



公益財団法人 高知県総合保健協会  
総務経理課 TEL.(088)831-4800(代)

知ることから始める、

藏書印：甘露山房

職場や仕事に関して不満や懸念を感  
近年は心の病を発病し、労災認定されるケ

後回しになりがちな心の病気について  
その予防や早期発見についてお話を伺いました。

## 重要な課題である 労働者の心の健康保持

より、心の病にかかり、休業や離職を余儀なくされる人は数多くいます。また年間3万人近い自殺者のうち、過労自殺と認定されるケースも増加の傾向にあり、労働者のメンタルヘルスケア（心の健康保持）は重要な課題になっています。

**誰もがかりうる病  
その原因は様々  
識がなくてはなりません。**

不調に早めに気付き、心の病気になるのを防ぐためには、何よりも病気自体に対する正しい認識がなくてはなりません。

## 誰もがかかりうる病 その原因は様々

ストレスを感じる要因は、職場環境や家庭環境、また個人的な性格によっても違いがあります。しかしどんな要因であれ、ストレスを感じない人はいません。対処法次第では誰もが心のバランスを崩し、心の病気にかかるということがあります。では、心の病気にサインはあるのでしょうか。心の不調を自分で

ことはとても難しいもの。人間は、体の不調にはすぐに気付きますが、心の健康は後回しにしがち。そんな中でも特に現れやすいのは、睡眠や食欲です。夜眠れない日が続いたり、食事がずっと食べられなかつたり、それに加えいつもと違う言動が続いたらしく、何かおかしいと感じたほうが良いかもしません。

また、自分の性格傾向を知つておくことも大切です。その方法の一つとして知られているのが、工

※1 ストレスチェック制度…50名以上の全事業所において、  
    心理的な負担の程度を把握するための検査と、その結果  
    に基づく面接指導の実施等を義務化



ストレスを溜めやすいか、どんな時にストレスを受けてしまうのかを知つておくことで、自身の心を常に意識でき、対処に結びつけることができるのです。

## 自分を知ることが大事 気付いたら早めに治療

ストレスは決して悪いものではありません。それによって刺激を受けたり高揚したり、良い効果もあるからです。ですからストレスとうまく付き合い、溜まつてしまつた場合は発散することで、心のバランスを保つことが大切です。一般的にはリラックスしたり人と話したり、あるいは体の緊張をほぐすことが有効です。自分に合った方法を日頃から知り、実践していくことが病気の予防になります。

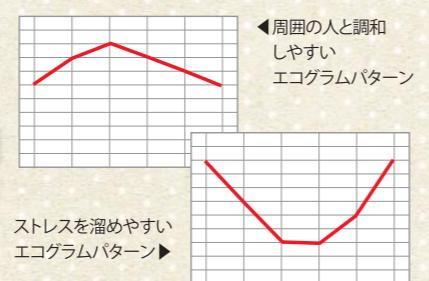
心の病は、当人だけでなく、家族や会社が関わっていく病気です。自分を知り、そして周りにも声をかけていく。そして病気への正しい認識を持つことが、心の健康づくりへの第一歩と言えるでしょう。

※2 寛解…病気の症状が、一時的あるいは継続的に軽減した状態

**エゴグラム性格傾向チェック** 各質問の「○△×」欄に記入してください。

あてはまる:○、どちらともいえない:△、あてはまらない:×  
○を2点、△を1点、×を0点とし、各項目の合計点を左下のグラフに記入してください。

項目	質問内容	○ X	得点	項目	質問内容	○ X	得点
①競合性/C P	1 規制やルールに厳しい			④自立性/S	16 意見が食い違っても、相手を尊重できる		
	2 プライドが高い				17 過去の出来事にあまりとらわれない		
	3 相手の欠点や間違いを批判する				18 自分の長所や短所をよく知っている		
	4 勝ち負けにこだわる				19 いろいろな価値観が共存することに意味があると思う		
	5 思い通りにならないとカッとする				20 他人の生き方に口をはさまない		
②寛容性/N P	6 困っている人をみると手助けする			⑤自由性/F C	21 冗談をいつて人を笑わせるのが好きだ		
	7 相手の気持ちを十分に考える				22 将来の夢や楽しいことを考えるのが好き		
	8 子どもや目下の人の世話をよくする				23 「わあ」「すごい」などの感嘆詞をよく使う		
	9 やさしい人だといわれる				24 遊ぶことや楽しいことによく参加する		
	10 人に対して、思いやりをもって接する				25 今の自分が好きだ		
③合理性/A A	11 何が問題の中心であるかを考える			⑥従順性/A C	26 相手の顔色をうかがう		
	12 物事を客観的に分析して答えをだす				27 嫌だと思っても人の指示に従う		
	13 理由や方法をしつかり検討する				28 相手のことが気になっていいたいことがいえない		
	14 情緒的というより論理的である				29 自分の気持ちを抑えることが多い		
	15 計画的に物事に対処する				30 後悔することが多い		



## グラフから性格傾向を分析しましょう

完成したグラフの中心が高くなっているほど周囲と調和しやすく、逆に中心が低く両端が高くなっているほどストレスをためやすい傾向にあるといえます。このような性格診断などをを利用して、まずは自分の性格傾向をすることから始めましょう。

後回しにしがちな心の健康。  
自分を知り、ストレスとうまく  
付き合っていくことが  
予防につながります。

蘇州博物館

なかむら ももよ

産業医科大学卒業後、横浜労災病院心療内科に勤務。東京都で企業の専属産業医として約9年勤務したのち、高知県総合保健協会を経て現職。

Kenko Smile 1



## がんの基礎知識を学び がんから守れるように

の定期的な検診の重要性にふれる  
内容となつておる、早期にがんを発  
見することができれば、様々なが  
ん治療があるという情報につい  
て紹介されました。がん治療の三大  
柱は手術・放射線・抗がん剤治療で  
あり、現代では患者自身が治療法  
を選ぶ時代であることを述べら  
れ、もしがんになつても、様々な方  
法で戦うことができるということ  
を教えてくださいました。

今回のいのちの授業は、民放テ  
レビなどでわかりやすくがんの知  
識について教えている、東京大学医  
学部附属病院放射線科准教授中  
川恵一氏よりご講義頂きました。  
はじめに、「がんは日本人の二人に  
一人がかかる病。しかし、早期発見  
ができた早期がんは治る可能性が  
非常に高いので、がんの知識を正  
しく知つてほしい」というメッセー  
ジを述べた上で、公益財団法人日  
本対がん協会と共同で制作したア  
ニメーションを用いて、高校生も興  
味を持ちやすい方法でがんの基礎  
知識についてわかりやすく伝えて  
くださいました。

アニメーションは、「がんにかか  
りやすい生活習慣」や、「がんは二  
人に一人がかかる」「がんは早期の  
発見が大切」ほか、早期発見のため

を教えてくださいました。

がんは基本的には、40歳を過ぎて  
からかかることが多い病気ですが、  
20代から30代の若い女性の罹患率が  
増えているがんとして子宮頸がん  
があります。第2部では23歳の時に  
子宮頸がんを経験された、特定非営  
利活動法人日本がん・生殖医療研究  
会患者ネットワーク担当 阿南里恵  
氏を迎えて特別講演を行いました。  
「大切なあなたへ」と題して、子  
宮頸がんを克服した体験をもと  
に、高校生という若い世代への思い  
を込めて、命の尊さについてのお  
話をしてくださいました。

「規則正しい生活習慣」と「がん  
検診で、がんになりにくく体、ま  
だがんを早期発見することの大切  
さをお話ください、学習した知識  
を生徒たちの家族にも伝えてもら  
うことを願いました。

## 子宮頸がん克服の体験と 命の尊さについて

# 「がんを学ぼう！」 いのちの授業 in 安芸高校

第4回



や再発への恐怖、後遺症のこと。また、「キャンサーギフト」と呼ばれる、がんになったからこそ気付く日常の出来事への感謝や幸福感というポジティブな気持ちを教えてもらつたこと、そして、毎日を丁寧に生きること、辛いときには周りにSOSを出すことなど、幸せとは自分の価値観で自ら気付くものである、と締めくくりました。参加した生徒たちは、阿南さんの講演を真剣な眼差しで聞き入っていました。

がんの知識など全くなかつた23歳でがんを宣告されてから手術を受けけるまでの経過や心境、治療の辛さ。回復後の社会復帰の難しさ



## 学んだ知識で、家族をがんから守ろう !!

講演の終了後、今回の「いのちの授業」で、がんの基礎知識を学び、がんの予防となる生活習慣や、検診の重要性、命の大切さに気付き、自分だけでなく大切なひとや家族をがんから守ろうと、チームに分かれてグループディスカッションが行われました。

「がんについて、誤解していたこと」「がん教育は必要か?」「家族をがんから守るには?」という3つのテーマの中から一つ選び、グループごとにまとめた内容が発表されました。生徒の発表の中には、身近な教員の生活習慣を取り上げ、「喫煙回数を減らして貰う」や、「お酒を控えて貰う」、「家族で検診へ行くように話をしたい」等の具体的なものが多く見られ、がんについての知識を自分のものにしているように見受けられました。

最後に、講義をされた中川氏より、「今日学んだ知識を活かして、がんから、お父さんやお母さんを守ってほしい」という言葉で締めくくり挨拶を受け、生徒代表より、「がんの予防の仕方や治療の仕方など、沢山知ることができました」とお礼の言葉が述べられ、がんについて、身近な病気の一つとしての意識を高めることのできる「いのちの授業」を終了致しました。

## いのちの授業を終えて

高知県立安芸高等学校  
養護教諭 酒井 美紀さん

今回、『いのちの授業』を通して、「がん」という身近な病気への「怖い」という固定観念を取り払い、正しい知識を得ることで、十分予防できる病気であることが分かりやすくなりました。10代の今から関心を持っておくことや自分だけでなく家族など身近な人たちの健康にも気を配りたいといった意識の変化も生徒の感想文を見て感じられました。保健室から伝え続けている「生活習慣の大切さ」については、この機会に改めて感じたという意見もありました。今後、これらの健康意識高揚を実際の行動に移していくよう、学校での啓発を続けていくとともに、命の大切さや思いやりの心についてもより深く考えていくような取り組みも進めていきたいと思います。この日は、本校に来ていただいた地域の方々とも一緒に学ぶことができました。大変貴重な機会を有難うございました。

