

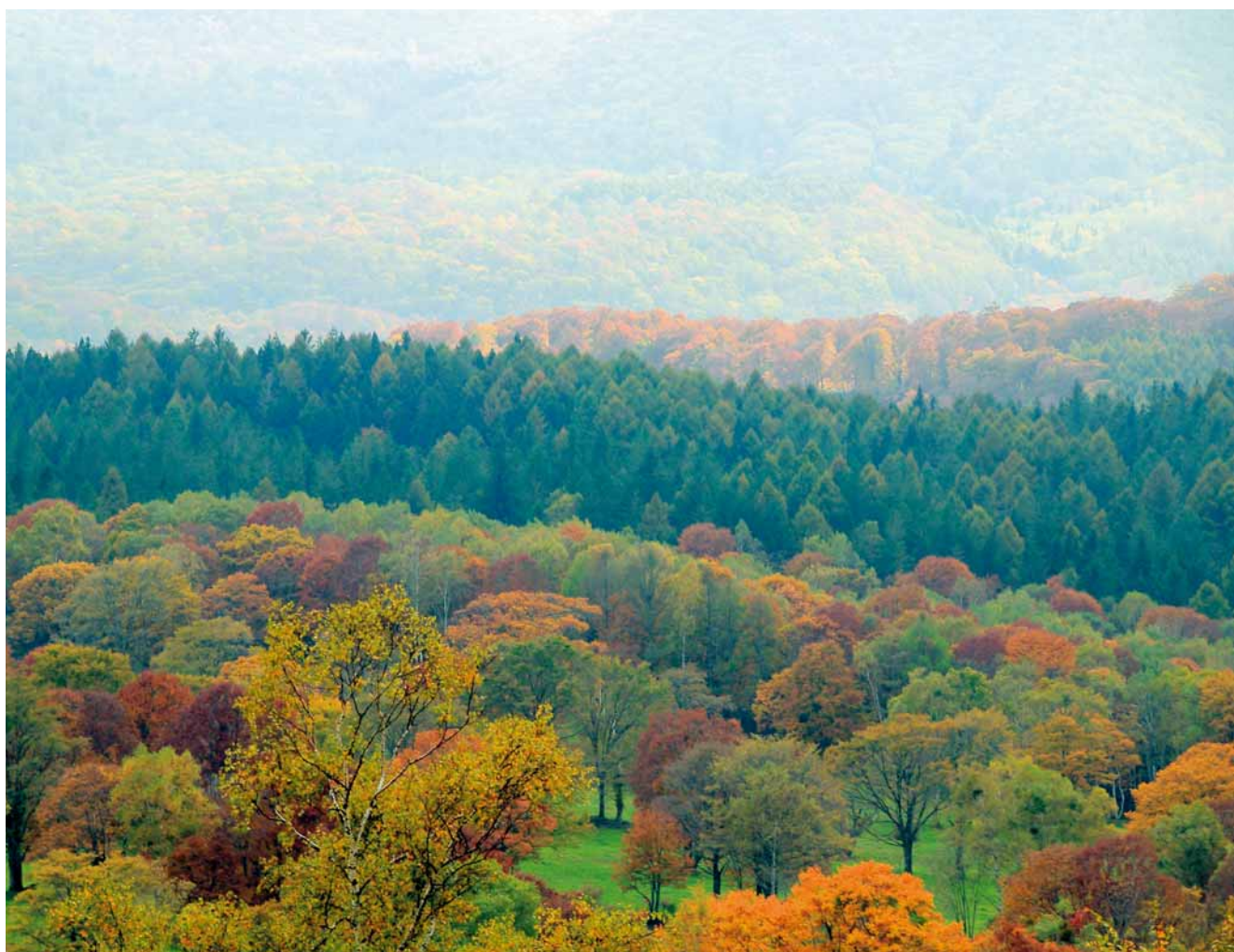
ICENICO

健康は ICENICO の願いです

第19号

特集

こころの健康を保つために知っておくべきこと



秋の夢見平（妙高市）



一般財団法人健康医学予防協会

こころの健康を保つために

知っておくべきこと



新潟大学名誉教授、
新潟医療福祉大学名誉教授
(専門は精神医学・心身医学)

櫻井 浩治

第二章 ストレスと健康 (続きの2)

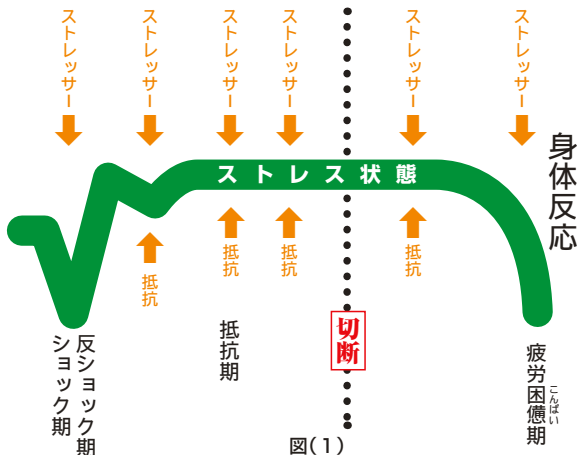
単なるストレスが病的ストレスとなる経過

ここまで、ストレス状態は、本来異物であるストレッサー(出来事)が、脳機能や身体機能を刺激することでもたらせられるもので、ストレッサーに反抗し、その状況に適応しようとする変化だということを説明してきました。こうした状態が、病的な状態に至る経過について、まとめてみようと思います。

それは、極簡単に言えば、「パンツのゴム紐」のようなもので、M型の人がM型大のゴム紐のパンツで丁度良い締め付け具合を保っていれば、そのパンツは長持ちしますが、L型の方がM型の大きさのゴム紐のパンツを窮屈ながらはき続けると、最初良いのですが、やがてゴムは伸びきって元の弾力を失い、だらりとしてしまっただけで縮まらなくなってしまう。このように、ゴム紐は適当に力を加えて引っ張ってまた元へ戻すような使い方をしていれば長く使用できるのですが、一気に強い力であくまで引っ張れば切れてしまいますし、強く引っ張ったままでいればやがては弾力を失い、縮む力が無くなってしまいます。

つまり、ゴム紐を長く有効に使うためには、切れてしまうほどの力を一気に加えるのは勿論、強い力で、それも繰り返し引っ張り続けてはいけません。

このような関係を図で示すと(1)このようになります。



図(1)

動物はみなそうですが、人もあまりにも激しい、急な驚きや不安、恐怖、悲嘆といっ

た体験をしますと、自律神経の交感神経系の強い反応で筋肉の硬直や震えや高血圧、頻脈、あるいは副交感神経系の反応の筋弛緩、血圧低下、など自律神経やホルモン、免疫などの激しい混乱状態が身体反応として生じ、精神的にも思考判断が混乱し麻痺し、虚脱した精神状態になります。これがシヨック期で、そこから脱しようと生体は逆の反応を示し始めます。

しかし尚ストレッサーの動きが続きますと、内部環境はこれらに抵抗して反応し、緊張状態が続く、それが長期に渡れば、やがては力尽きて最初のシヨック期のような状態に陥り、細胞は破壊され、病的な身体症状や精神症状が発症する事になります。

ここで「切断」としてあるのは、ストレス状態が長く続く事が病的状態(ゴム紐の伸び切った状態)を生じさせることになり、その前に、力尽きる前にストレス状態を断ることで抵抗力をよみがえらせる。このことがストレスの害を避けるためには大事な事だということを示したものです。

普段でも、同じ姿勢を長時間続けると疲労し、あちこちの筋肉が痛くなり、集中力

が欠けるようになります。精神・心理的な出来事においても同じで、負担になる出来事が長期に続いたり、それにかかわる不安や心配、悲しみを、何時までも、寝てもさめても連続してもち続けると、終にはこころも疲労困憊して、現実の正しい判断が出来なくなり、頭痛や肩こり、目の霞、便通の不調、などのほか、風邪を引き易くなったり、体調が優れない、といった状態をひき起こすようになるのです。身体のごくどこでも、ある場所を集中して心配している、そこに痛みや違和感を生むようになります。

ストレス性の疾患を防ぐには

ではどうやってストレス状態を「切断」するか、ということになります。

このことを、先回示した次の数式の各項目を再度ここに示して説明してみたいと思います。

身体因 × 長期状況因 × 短期状況因 ÷

性格因 ÷ 支持機能 (サポートシステム)

II 症状発症 (精神的症状または身体的症状)

身体 因Ⅱもって生まれた体質や後天的に作られた反応を起こし易い脳内組織を含む身体の特定期官。

長期状況因Ⅱ長期に続く出来事で、本人または家族の病気などによる長期療養や年令に伴う変化など、きっかけとなる状況因を起し易くしている背景。

短期状況因Ⅱ急な突然の出来事で、先に挙げた配偶者の死などの出来事や、天災、人災、特定の疾患・薬物など、きっかけになるもの。

性格 因Ⅱ受け取り方・対応の仕方、本人の性格や過去の体験、あるいは情報等から、出来ごとをどのように受け止め、対応するかという行動様式。

支持機能（サポートシステム）
Ⅱ支えてくれる人やストレス発散に役立つ物質や施設、相談出来る行政機関などの存在。

ストレス性の疾患はこれらの項目因子の掛け算の結果生じるもので、掛け算であるから、この項目のどの因子でもゼロであれば答えはゼロであり、これらの因子が限りなくゼロに近ければそれだけ発症する機会は少なくなる、と私は考えています。

そこで身体因ですが、これは主として生まれ持った「なり易さ」ですから仕方ないものとして、もしそうであっても他の因子がゼロか小少数点以下の力であれば、結果は発症ゼロか、発症の可能性がゼロに近い値になるはず。

長期状況因や短期状況因についても、こうした状況のどちらかに出くわさなければ

ゼロとなって発症しないのですが、人生何が起きるか分かりません。

したがって、この数式で少しでも頼りに成るのは、自らの意思で対応できる性格因子とサポートシステムということになります。

この式では、この部分でそれまでの値を割るわけですから、この分母となる部分の数値が大きな値（あたいたい）になればなる程、結果は低い値になります。ということは、性格因や環境因が有効に働けば、ストレス状態は発生せず、もしストレス状態が生じたとしても、その状態から少しでも早く抜け出て、ストレス性疾患には至らないということになります。

そこで、ゴム紐のことを思い出してみよう。ゴム紐が切れたり、伸び切ったり縮まらなくなる前に、一度、引っ張る力を緩めてゴム紐の伸びる力を蓄えておけば、また縮むことが出来ると話しました。このようにストレス因子による緊張状態も、性格因やサポートシステムを利用して、少しの間でも緊張を和らげる時間を持てれば、その後、引き続きストレス因にまた耐えて、疲労困憊せずに健康を保つことが出来るはず。

それではこのストレスによる緊張を和らげる手段はどうしたら良いのでしょうか。いろいろありますが、一般的に言われている事柄を挙げて見ます。

ストレス性緊張を和らげる手段

- ① 「寝不足」を避けること。
- ② 急激な食事制限や過食を続けないこと。
- ③ 悩みは横並びにしないで縦に並べて一つずつ対応すること。
- ④ ある程度夢中になれる趣味を持つこと。
- ⑤ 愚痴を聴いてもらえる人を持つこと。

⑥ 他と比較しないこと。

⑦ 人や物事を多面的に見ること。

⑧ なるようにしかならない、と覚悟してみる。

⑨ 公共機関からの応援を充分利用すること。

⑩ 甘えることも必要なこと。

⑪ 大いに笑い、充分に泣き、少しの憤りを持つこと。

⑫ 推測より事実で判断・行動すること。

⑬ 現実から一時的に一歩引いて見ることは、再発の力となること。

⑭ 不安を何時までも一人で抱え続けないこと。

⑮ 賢く、行動すること。

⑯ 身体の緊張を和らげることは心の緊張をやわらげること。心の緊張を和らげることは、身体の緊張をやわらげること。

未だほかにもあるかもしれませんが、個人差もあります。

それに、例えば愚痴を言い、話を聴いてもらうにせよ、その相手の人は、あちこちにその話を洩らさない人で無ければなりません。良い回答がなくとも、ただただ、聴いてくれるだけでも良い場合もあります。

私達は、こうした事を全て実行することは出来ませんが、その人なりに幾つかを自分で心して習慣化しておくことが、ストレス状態が生じてても、ストレス性疾患に至るのを防ぎ、あるいは治療していく上での大事な要点の一つと考えて良いと私は思っています。

兼好法師の「徒然草」に、「良き友、三あり。一には、物くるゝ友。二には、医師。三には、智慧ある友」と書かれてあります。

一の友は現在でも当然良き友であります。掛かり付けの医師も大事ですし、社会生活に揉まれて、偏見や独りよがりでない判断や助言をしてくれる親しい人を周囲に持っていることも大切です。現代では、それが福祉的公共機関や予防医療機関が代わる時代になって来ているように思われます。

普段から検診をして、不安をとっておくこと。身体に痛みや違和感、だるさ、食欲の減退など、身体症状が出た時は、先ずかかりつけの医師に診てもらってください。そして医師の診察や検査で異常がない、と云われても症状が続く時は、こうしたストレスによる場合があるということや、ストレスの結果として血管や胃腸など内臓器官に動脈硬化や潰瘍などを生じたり、生活習慣病などを始め、さまざまな病気、時には心の病気に少なからず関係していることを知識として持っていること。そのようなことも、心の病の予防として必要なことだと思います。

次回は、ストレスに関連した心身の病気について説明しましょう。(続く)

櫻井浩治略歴

一九三六年生まれ。新潟大学医学部卒業後、慶應義塾大学医学部精神神経科学教室で研修。後、母校の医学部精神医学教室、保健管理センター、医療技術短期大学部、同医学部保健学科に在籍して定年。専門は精神医学・心身医学。元日本心身医学会理事。新潟大学名誉教授、新潟医療福祉大学名誉教授。県医師会主催の産業医研修会の講師を長年務めた。



医療法人 愛広会
新潟リハビリテーション病院

院長
山本 智章



糖尿病と骨粗鬆症

近年は糖尿病の患者さんが増加しています。糖尿病は1型と2型に区別されています。1型糖尿病は自己免疫性の疾患で若年者の発生が主になります。インスリンを分泌する膵臓にあるβ細胞の機能低下によって発症します。2型は中年以降に発生する疾患で、インスリンの分泌は正常ですが、その反応が低下している状態で、肥満やストレスとも関係があることが指摘されています。現在、糖尿病は境界型を含めて患者数は2000万人を超えていると言われています。糖尿病は生活習慣病の1つで高血圧症や高脂血症、動脈硬化症などの合併も多く、これらの合併は死の四重奏とも表現される疾患ですが、実は骨組織への影響も大きいことがわかってきました。もともと1型糖尿病患者さんでは骨代謝の悪化や骨密度低下とともに骨折発生率が高くなることが知られていましたが、2型糖尿病患者さんにおいては骨密度が高いにもかかわらず骨折発生が多いことがわかってきました。(表1)通常、臨牀的に骨密度は骨折のリスクを示す最重要因子として知られていますが2型糖尿病については骨密度以外の因子で骨の強度が低下して骨折を起こしやすいのです。骨密度以外の因子を骨質と呼んでいます。骨組織を鉄筋コンクリートになぞえるとその成り立ちは鉄筋の枠組みであるコラーゲンとそこに埋め込まれる

コンクリートとなる石灰化組織があります。骨質低下はこのコラーゲンの質が悪くなって骨の強度を低下させているのです。2型糖尿病では体の中で糖と蛋白質が反応してペントシジンと呼ばれる物質が生成されて骨コラーゲンに蓄積して骨質を低下させます。すなわち高血糖が骨質を低下させて、閉経後の骨粗鬆症においては骨密度低下に加えて骨折リスクを増大させる要因となりますので、骨折予防の寝たきり予防に血糖のコントロールが骨折予防に重要です。また骨粗鬆症治療薬の中には骨密度を増加させるだけでなく、骨質を向上させる作用もあることがわかっています。糖尿病では筋肉の代謝にも影響して筋力低下や転倒などの原因にもなります。糖尿病の予防と骨折の予防にはやはり日々の運動が重要です。適度な有酸素運動

(ウォーキングなど)と筋力強化(スクワットなど)をお勧めします。

表1: 糖尿病における骨折リスク

対象者	成績
日本の50歳以上男性と閉経後女性996例。うち2型糖尿病患者298例。	2型糖尿病: 椎体骨折相対リスク 男性4.73(2.19 ~ 10.2) 女性1.86(1.11 ~ 3.12)

現代人の

健康体力づくり

ウェルエイジング
プログラム

上月 篤子

Vol.9

秋から冬を快適に暮らそう

運動・栄養・休養を見直して簡単セルフケア

長く厳しい秋、残暑もようやく終わり季節は、秋、そして冬へと向かって行きます。特に今年は、暦の上では秋に入ってから気温の変化が大きく、前日と翌日、また、1日の中でも10度近く温度差がある日も多く、夏と秋を行ったり来たりの気温に洋服をどれにしようか？何を着ていけばよいのか？迷われた方も多いのではないのでしょうか？特に今年は、皆さんのまわりでも風邪を引いている方、体調を崩されている方が多かったのではないのでしょうか？気温の変化は、体温を調整している自律神経にストレスを与えます。そうすると自律神経の働きが追いつかなくなり、免疫力や抵抗力が低下し風邪をひきやすくなったり、疲れやすくなったりすると言われています。ストレスというと人間関係や環境、騒音等をイメージしがちですが、気温の変化も体にとっては大きなスト

レスとなるのです。温暖化の影響もあってか、以前と比べ四季がはっきりしなくなったとは言え、季節の移り変わりと共に暑さ、寒さの気温の変化、湿度の変化、気圧の変化と年間通じて気象の変化があります。特に冬にむかうこれからの季節は、空気の乾燥や気温の低下などを原因にして多くの病気が発症のピークを迎えるそうです。インフルエンザをはじめ、肺炎や肺結核、気管支炎をはじめとする呼吸器病、ノロウイルスを原因とする食中毒などの胃腸炎、心不全などの循環器病、脳卒中、腎炎、高血圧などはいずれも真冬が発症のピークです。また、冬場は急激な気温の低下や空気の乾燥などで自律神経のバランスが狂うため、神経痛やリウマチなどの関節炎、精神不安などにも注意が必要と言われています。それでは、気候の変化は、どのようにして私たちの

体に影響を及ぼすのでしょうか？

外部環境と内部環境

先程もお伝えしたように、私たちの体は、外部環境である温度、湿度、気圧の変化の影響を常に受けています。一方、私たち体の中には外部環境が変わっても内部の環境を一定に保とうとする機能が備わっています。気候が変化して外部の気温、湿度、気圧などが変化するたびに体内の環境を一定に保とうと懸命に頑張っているのです。このような機能は、ホメオスタシスと呼ばれ「自律神経系」がその役割を担っているのです。しかし、このような内部環境機能がいつもうまく機能しているとは限りません。

たとえば、急激な気温の変化などあまりにも外部環境の変化が急であったり、その時に体調を崩してい

て内部調整機能が低下していると、外部環境の変化に適応出来ずに体調に変化を及ぼし、病気を発症してしまいます。気象の変化が体調に影響を与えることでなんらかの症状を発症したり、悪化させたりする病気を「気象病」と呼んでいます。気象病は天気の変化が発症のきっかけとなるため、別名「お天気病」とも呼ばれています。なにより気象病の予防には、気象の変化に負けない強い体作りをすることが大切だそうです。

特に冷暖房設備が普及した今日では、人間が本来持っている調整能力が低下して気温や湿度の変化といった気候の変化に適応出来ない人が増えてきているそうです。夏場のクーラーでの冷えが体に影響を及ぼす【クーラー病】。また、クーラーのきいた室内の環境に慣れた体が、急に屋外に出て体温調節と水分補給がうまく行かず起きてしまう【熱中症】もそ

の一つかもしれません。最近では、クーラーのきいた室内でおきる「かくれ熱中症」という症状もあると聞いています。

そこで今回は、夏の疲れを癒し、爽りの秋を謳歌し、冬を元気に乗り切り快適な生活を送って頂くためのワンポイントをご紹介します。

生活のリズムを整えましょう

前回のアンチエイジングでもご紹介したように快適に毎日を過ごすためには、栄養・休養・運動(適度な活動)の三つの要素が大切です。セルフケアの第1歩は、生活のリズムを整えて体内リズムも整えましょ

快適のための環境づくり

- 暑さを抑える工夫(扇風機、涼風のカーテン等)
- 光
部屋の明るさは2000ルクス ※お昼過ぎは直射日光を避ける
- 湿度・室温
理想的な室温 夏: 22℃、冬: 18℃ 湿度 50%
- 音環境
静寂性(睡眠中) 40dB以下 ※音環境の悪化は睡眠の妨げとなります

より良い睡眠のための工夫

自分なりのリラクゼーションの方法を実践しましょう!

- ぬるめのお風呂でリラックス(38~40度程度)
- 音楽や照明でリラックス
- 空寝の時はホットミルクでリラックス
- 呼吸法・ストレッチ・リラクゼーション

●安眠出来る環境を整えましょう。

ゆっくりとお休みになれる環境づくりも大切です。カーテンや照明等を見直してみましよう。

特にお風呂は、全身の疲労回復においても手軽でとても効果的な方法です。秋の夜長のバスタイムを楽し

んでみてはいかがでしょう。

●朝目覚めたら日光を浴びる

目覚めとともに体内時計が働きます。全身で日光を浴びることは、体内時計の働きを活性化してくれま

●朝食を食べて脳に栄養を補給をする

起床時は、血糖値が低く、脳や内臓神経の働きも低下した状態です。朝食を抜くと血糖値や体温が上がりにくくなります。

●歩く機会を増やす

散歩や通勤中に季節の変化を感じることや心身がリフレッシュできます。また、活動することで、体内の血液循環も良くなります。

今回ご紹介するのは、消費カロリーを高めるウォーキングとリラクゼーションウォーキングです。スピードを上げ消費カロリーを高める歩行も大切ですが、リラクゼーションウォーキングは、ゆっくりとした呼吸と歩きを調和させることで歩きながら心身のリラクゼーションにつながります。是非、秋の気配、香りや鳥のさえずりを体で感じながらリラクゼーションウォーキング楽しんでみて下さい。

ウォーキングの強度変化

リラクゼーションウォーキング

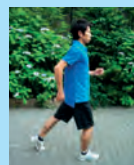
- ①呼吸を意識してゆっくり行います。
※歩くスピードは、少しペースを落とします。
※1歩、2歩、3歩で吸って、4歩、5歩、6歩で吐くようにします。
※徐々に呼吸を深くゆっくりと行います。
例. 1~5歩で吸って、6~10歩で息を吐きます。
- ②呼吸のペースは、自分自身で意識して調整します。



呼吸を弾ませる程度に行うウォーキングの後に、呼吸を整え心身のバランスを整えることを目的に行います。(通勤や日常生活でも取り入れることができます。)

消費カロリーアップのためのウォーキング

- ①歩幅を広げる ※腕もしっかりと振ります。
- ②スピードを上げる
※小さい歩幅よりも広い歩幅でスピードアップしましょう。さらに、エネルギー消費が高まります。
- ③階段を利用する
※慣れたら1段飛ばしで昇りましょう。



脂肪燃焼効果を高めるために

・継続して20分以上歩きます。

活動量を高めるために

・20分継続して歩けなくても、小まめに歩くことで消費カロリーを増やします。



●バランスの良い食事で秋の恵みを楽しみましよう

「爽りの秋」と言われるほど旬の食材の多い季節です。季節も食べ物を楽しんでしっかり栄養補給をしましょう。

秋刀魚・さば

血液サラサラ効果の EPA/DHA をこの時期の秋刀魚やさばが最も含んでいます。

鮭

豊富なたんぱく質、ビタミンB1、B2、Dを含み疲れた体を回復させてくれますので冬に向けた体づくりに役立ちます。

山芋

たんぱく質を体内で無駄なく活用。疲労回復、滋養強壮に役立ちます。

里芋

独特のぬめり成分は、ガラクトタンという成分でガラクトタンは、脳細胞を活性化させ痴呆やボケを予防する効果があり、免疫性も高め、がんの発生・進行を防ぎ、風邪の予防にも働く成分。さらに消化を促進する作用もあります。

さつまい

ビタミンB1、Cが豊富に富み、消化吸収がとてよく、食物繊維が多いので便秘の予防にもなって、血圧降下の効果もあります。

きのこ類

食物繊維が豊富で低カロリー。ダイエットに無くてはならない食材で

すが、秋のきのこは、香も高く美味しいですね。

ぶどう

エネルギー変換が早くて脳と体の疲労回復には最適です。

このようにちよっと上げただけでも秋は、「食欲の秋」と言われるだけに美味しい食材がたくさんあります。暑い夏に「喉ごしの良いもの」や「冷たいもの」を多く摂った方も多いと思いますが、実りの秋の食べ物もしっかりと食べて体の中から疲労回復して下さい。

疲労回復の方法

リラクゼーション法

それでは、次にご紹介するのが身体をリラックスさせ疲労回復やストレスの緩和にも効果が高いリラクゼーションの方法です。これまで色々な運動の方法をご紹介して来ましたが、今回は、お休み前やお仕事の合間に簡単に出来るリラクゼーションの方法をご紹介します。「ちよっと体が緊張しているかな?」「ストレスが溜まっているかな?」と感じた時にやってみて下さい。

いきいき! 健康 RELAXATION編

《なんとなく、体や心が疲れたな!》と感じる時ありませんか? そんな時、ほんの少しリラクゼーションを行ってみてはいかがですか?

リラクゼーションとは緊張を和らげることによって身体的・精神的にゆったりとしたくつろいだ状態をえることです。複雑多様化する現代においてストレス反応による様々な影響を取り除くためにも体と心の緊張を解き、リラックスすることはとても重要な事です。

リラックスすることで内臓の動きも活発となり心身ともにフレッシュさせましょう。

ここで紹介するリラクゼーション方法は簡単にだれでも行えますので、ぜひ日常生活に取り入れてみて下さい。

効果的に行う為には

- ・静かで落ちつける所を選ぶ。
- ・きつめの衣服や眼鏡、腕時計など体に刺激を与えるものを外す。
- ・自分の心臓の音などの内部の音に意識を集中し、他の事を考えないようにする。

呼吸法(腹式呼吸)1



- ①肩の力を抜いて自然な呼吸を続けます。
 - ②目を軽く閉じ両手をお腹にあててみましょう。
 - ③呼吸を感じとり、ゆっくりと鼻から息を吸い口から細く長くゆっくりと吐くようにします。
- ★体の中にある空気を全部吐ききり、吐いた分だけ体に入ってくるのを感じて下さい。
- ④この方法を数回続け、徐々に気分がゆったり落ち着くのを感じてみましょう。

呼吸法(腹式呼吸)2



- ①仰向けに寝て手のひらを上に向けましょう。
 - ②目を軽く閉じ、呼吸はゆっくり自然に続けます。
 - ③呼吸法1の③と同じように繰り返します。
- 全身の力が抜けゆったりとした気分になるまで続けてみましょう。

香りによるストレス解消法

エッセンシャルオイルやハーブなどの香りを吸入すると気分が落ちついたり、リラックス効果があります。

- ・生のハーブや乾燥ハーブをお茶にして飲む。
- ・エッセンシャルオイルをハンカチや枕にしみこませて吸入する。
- ・お風呂にエッセンシャルオイルをたらして入浴する。
- ・湿布やマッサージに用いる。

などの香りを健康生活と快適環境のために活用してはいかがでしょうか。

※その他に音楽、森林浴や入浴など様々なリラクゼーション方法があります。

香りの楽しみ方

神経を静めリラックスさせたいとき	カモミールやシナモンなどを入れたお茶を飲むと効果的です。
ぐっすり睡眠をとりたいとき	ラベンダーやローズを少し詰めたハーブピローで就寝する。
眠気を覚ましたいとき	レモンなどの柑橘系の香りやペパーミントの香りが目をぼちりさせます。
仕事に集中したいとき	ヒノキやユーカリなど森の木々の香りが気分転換となり仕事がかどります。

筋弛緩法

筋肉の緊張を取り去る事によって余分な刺激を頭に送らず脳の興奮を和らげ心身のリラクゼーションができます。

※筋弛緩法とは? 個々の筋肉を意識的に緊張させてからゆるめることによって心身をリラックスする方法。



- ①一番楽な姿勢になり目を閉じ、しばらくゆったりと呼吸する。
 - ②リラックスさせたい部位(図①~⑤の部分の筋肉)に意識を集中させ数秒間、力をいれて筋肉の緊張状態(緩やかな痛み、又は圧痛)を感じとります。
 - ③そしてその緊張を間髪を入れず一息で解く、脱力後筋肉のゆるみを感じたらもう一度繰り返します。
- (緊張→弛緩)→カ所に3回ぐらい行うが2回目は1回目より緊張させる力を軽くし3回目は更に軽くする。痛みが強いときは緊張は行わず弛緩だけを行うようにする。

★緊張させる段階では全身に力をみなぎらせるのではなく、リラックスさせたい部位に意識を集めその部位のみ緊張させます。

以上の方法で頭から足先の筋肉まで順を追って《緊張→弛緩》を繰り返しながらリラクゼーションをおこなってみましょう。



上月 篤子 (こうづき あつこ)

Kouzuki Atsuko

株式会社ボディムーブズ代表取締役

アメリカスポーツ心臓学会認定
ヘルス&フィットネススペシャリスト

フィットネスクラブでの企画運営に関わるアドバイザー、スーパーバイザー、また、インストラクターの育成・研修等経験し、18年前に独立。企業における健康づくりの企画・運営及び、フィットネスクラブでのレッスン、パーソナルトレーナー、イベント等各種の業務を受託している。



株式会社新潟ジャムコ

弊社は、新潟県と村上市の誘致企業として平成元年4月に設立し、翌年の3月から創業している平成生まれの会社です。

世界トップシェアを誇る航空機内装品製造メーカー「株式会社ジャムコ」の子会社であり、国内に9箇所、海外へも5カ国に拠点を広げているジャムコグループの中で、内装品部門の約7割を生産している主力工場で、主に大型航空旅客機の内装品であるギャレ（厨房設備）と、ラバトリー（化粧室）を製造しています。

突然ですが、皆さんは「6S」という言葉をご存知でしょうか。「5S（整理・整頓・清潔・清掃・躰）はよく耳にするかと思いますが、弊社では更に「作法」を加え、6Sとして社員教育等で6S活動を推進しています。

作法とは、決められた手順通りに作業を行うことです。当たり前のようですが、万が一のときに逃げ場のない飛行機。その内装品には高い品質が要求

されます。それは「品質」「安全」に直結するからです。

工場見学に来られる方の中には「工業用ロボットがずらりと並んで、「全自動」で「近未来的」な工場なんだろうな」というイメージを持たれている方が多いのですが、実際にはひとつの製品に1000点以上のパーツを配置することは勿論、航空会社ごとに違う要求に 대응するために殆どの工程が手作業なので、そのため「作法」が品質維持に欠かせない要素となるのです。

会社の概略紹介は以上として、次は健康診断担当者の視点から、健康企業としての弊社をご紹介します。

弊社では法定の定期健康診断、有機溶剤健康診断の他、健康保険組合の補助制度を利用した人間ドックや婦人健康診断などの各種検診も推奨しています。

定期健康診断で所見があった社員には全員二次検診を受診させています。「社員の健康は会社の財産」という考えの下、二次検診の費用は全額会社で負担しています。所属と連携した連絡体制と費用負担のサポートで、受診率は毎回ほぼ100%です。

各種健康診断等の身体的なバックアップ以外に、精神面のフォローアップとして、ジャムグループの社員、さらに家族も利用できる電話相談「ジャムコファミリー相談24」では、仕事、家庭内、人間関係などの悩みや不安について専門の医師による電話カウンセリングを年中無休で受け付けています。健康診断結果のフォロー、メンタルヘルスともまだまだ充実の余地はありますが、今後は「疾病予防」にも積極的に取り組んでいきたいと考えております。健康啓発ポスターの作成・掲

示、毎月の安全衛生委員会での健康情報発信……しかし、平均年齢が35歳と若いこともあり、特に若い社員では自分自身の健康への意識は決して高くないように感じます。

「社員の健康は会社の財産」とはいえ「健康」は押し付けるものではありません。幸いなことに、社内にはいくつものクラブ活動があり、ソフトボールやゴルフ、釣りなどは健康的に身体を動かすことで日頃のストレスを解消し、リフレッシュするには最適です。楽しみながら体力づくり、維持増進が図れるよい機会にもなりますので、協力会社との試合や、家族・友人の参加を呼びかけるなど、コミュニケーションの要素を充実させて、さらに上の健康企業を目指していきたいと思っております。



随想

『おいはれじ』の、つ・ぶ・や・き
新潟本部 開発事業部 専任部長 野中 一志

健康事業は、昔前は「封建ビジネス」だったが、今は「グローバルビジネス（医療サービス）。何より、質の高いサービス提供できる人材を育てることが基本です。

『いじ』は、長い間（40年間）この健診分野で仕事を行ってきたが、やっぱり力を入れたのは人材育成に対する有形無形の行動だったように思っています。

「やってみせ、いっせ聞かせて、させてみて、褒めてやれば人は動かす」（山本五十六）

『いじ』は、これからも若い管理職の方々に「3年以内に自分の知識を伝え、3年後には今より進んだ仕事をやる。同じ仕事を3年以上、同じやり方でやらない」と、つばやきを言い続けたい。

日本マクドナルド原田社長がある対談の中で、「その人が何を知っているか、何を経験したかではなく、どれだけ学び、どのように後継者をトレーニングしているかが重要だ」と言っていました。まさにその通り、感銘を受けました。

また、どんな健診団体にも「らしさ」があります。既存の何を、どう変化させて「らしさ」を押し出していくか。そうした議論は企業として当協会の成長に必要なことだと思います。

今、健診ビジネスで直接・間接的にグローバルな競争にさらされていない機関・団体はないでしょう。

『いじ』は常々、「グローバルプレーヤー」になるには異文化が分かることが必要で、そのためには、まず自分の立ち位置を理解しないといけない」と、つぶやいております。

「常に顧客価値を考える」ことは、どのビジネスにおいても第一歩。顧客（受診者）にとって価値があるものを提供して初めて商売が始められる。当協会の価値はその結果です。

このような『いじ』も日々学ぶことがあり、やり甲斐を感じている今日このごろです。頑張れ、将来ある若人よ

編集後記

今年は残暑が厳しく長く、ようやく爽やかな秋到来となりました。

最近の日本明るいニュースが少ない中、2012年のノーベル生理学・医学賞を受賞する山中伸弥・京都大学教授の快挙は本当に喜ばしく、感激いたしました。今後の細胞の臨床応用がおおいに期待されるところです。さあ明日に希望をもって、スポーツ・芸術・食飲の秋を楽しみましょう。

事務局…奈須野 清