



もりもりヘルスアップ通信



【第41号】発行 令和2年10月

☆★南会津地域・職域連携推進協議会★☆☆ 事務局：福島県南会津保健福祉事務所

電話：0241-63-0302 E-mail：minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

〇 いつまでも健康に暮らそう ～ ころとからだの健康～

新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。

今回は、ころとからだの健康として、自分では気づきにくい“**心身の不調＝ストレスサイン**”について、ご紹介します。

ころやからだの状態について、「あれ、いつもと何か違うな・・・」と不調を感じることはありませんか？ストレスが蓄積すると、私たちの身体には様々な変化があらわれます。新型コロナウイルス流行の影響で、うつ症状など**心の不調を訴える人が増加**していることを受け、厚生労働省は「コロナうつ」に関するインターネット調査を9月に実施しています。

ストレスによる反応は人それぞれですが、**身体面**や**心理面**、**行動面**に不調があらわれます。下記の**ストレスサイン**については、ストレスの初期段階にあらわれやすい症状です。自分によくあらわれるサインを知り、心のSOSとして受け止め、気づいた時には早めにセルフケアできるようにしましょう。



☑ ストレスサイン

厚生労働省 みんなのメンタルヘルス総合サイト

身体面



- 肩がこる
- 頭痛、腹痛
- 下痢や便秘をしやすくなる
- めまいや耳鳴りがする
- 寝つきが悪い、眠れない
- 急に痩せた、太った



心理面



- 気分が落ち込み、やる気がなくなる
- 不安や緊張が高まり、イライラしたり怒りっぽくなる
- 少しのことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 人づきあいが面倒になり、避けるようになる
- 孤独を感じる



行動面



- 飲酒量や喫煙本数が増えた
- 食べ過ぎてしまう
- 服装が乱れてきた
- ミスや物忘れが多い
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりとしていることが増えた



「身体面」「心理面」のサインは自分で気づきやすいですが、「行動面」のサインは自分では気づきにくく周りの人が気づきやすいものです。職場の方や家族など、身近な人の異変に気づいたら声をかけ、その人の気持ちに**共感**しながら話を聞きましょう。

☆セルフケア～3つのR～

ストレスは誰にでもありますが、ためすぎてしまうと心と身体の調子を崩してしまうこともあります。日頃から**3つの“R”**を心がけ、ストレスと上手に付き合っていきましょう。

また、“**良質な睡眠**”や“**バランスのとれた食事**”、“**適度な運動**”など、日々の日常生活を整えることが心の健康の基礎になります。

Rest 休養・睡眠

オンオフを切り替え、しっかりと休息をとる

Recreation 趣味・気晴らし

ストレス解消法を持ち、好きなことに打ち込み適度にリフレッシュする

Relax 癒やし・息抜き

深呼吸やストレッチ、入浴、音楽鑑賞など、緊張を解きほぐす時間を持つ

出展・参考

厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」「ころの耳」

日本看護協会「メンタルヘルスケア」

○ 新型コロナウイルス感染症について

既に多くの方が、様々な感染予防対策を実践していると思いますが、新しい生活様式の定着に向けて、改めて移動する際や職場等での感染対策をお願いします。



「新しい生活様式」の定着等に向けた移動に関する感染対策

- 県外との往来は、移動先（地域）の感染状況を確認しましょう。
- 手指消毒やマスクの着用、発熱等の症状がある場合は外出を避けるなど感染防止対策を徹底し、慎重に行動しましょう。
- 継続して感染者が発生しているなど相対的に感染リスクの高い地域に移動する場合や、そうした地域からご家族が帰省する場合等には、移動後2週間の行動歴を記録するなど、感染拡大のリスクを最小限にするために協力しましょう。

※新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）について

- ・新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について通知を受け取ることができるスマートフォンのアプリです。
- ・アプリの詳細は、厚生労働省ホームページ「接触確認アプリ」をご確認ください。

職場のみなさんを守るためにも、アプリのインストールをお願いします

※これらを徹底するとともに、**3密**となるような場所には近づかないなど、慎重に行動しましょう！

職場における「4つ」の感染対策ポイント

1. こまめに換気しましょう
2. 更衣室等で人と適切な距離を保ちましょう
3. 複数人での備品の共有はできる限り避けましょう
4. 体調が悪い場合は、軽めの症状でも休みましょう・休ませましょう



基本的な感染予防も実践しましょう

出典・参考：厚生労働省「新型コロナウイルス接触確認アプリ」「新型コロナウイルス職場における4つの対策ポイント」

○ 毎年10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です

対象臓器	検査方法	対象者	受診間隔
胃	問診に加え、胃部エックス線または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※1	2年に1回 ※2
子宮頸部	問診、視診、子宮頸部の細胞診、及び内診	20歳以上	2年に1回
乳房	問診及び乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
肺	質問(問診)胸部エックス線検査及び喀痰細胞診※3	40歳以上	1年に1回
大腸	問診及び便潜血検査	40歳以上	1年に1回

国民の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなっています。しかし、がん検診を受けることで、がんによる死亡を今よりも減らすことができます。

現在、日本では5つの「がん検診」(左表)が有効な検診として推奨されています。お住まいの市町村では、健康増進法に基づいて、がん検診を実施しています。ほとんどの市町村では、がん検診の費用の多くを公費で負担しており、一部の自己負担でがん検診を受けることができます。

なお、お勤めの職場や、加入する健康保険組合等でもがん検診を実施している場合がありますので、ご確認ください。

出典・参考：厚生労働省「がん対策情報」

- ※1：当分の間、胃部エックス線検査に関しては、40歳以上に対し実施可
- ※2：当分の間、胃部エックス線検査に関しては、年1回実施可
- ※3：ただし喀痰細胞診は、原則50歳以上で喫煙指数が600以上の方のみ(過去の喫煙も含む)

がん検診を受けに行こう！



○ 保健福祉事務所からのお知らせ

～「ひきこもり家族教室」を開催します～

- 【対象者】主に10代後半から40代くらいのひきこもりの状態にある方のご家族と支援者
- 【開催日】11月12日(木)、12月16日(水)
- 【時間】13時30分～15時30分
- 【会場】南会津保健福祉事務所 2階会議室
- 【相談・問い合わせ・申込先】南会津保健福祉事務所 保健福祉課
電話 0241-63-0305(平日8:30～17:15)

