2021年度
No. 14
4月号

理念

私たちSG GROUPは、ホスピタル精神（おもてなし）をもち、医療・福祉・保健を通じて地域社会の人々の幸せに貢献します。患者・利用者・ご家族に喜ばれ感謝される素晴らしいホスピタル環境づくりとホスピタリティある仕事を徹底して行います。

ストレスチェックで、こころの定期点検を！

車に「車検」という定期点検があるように、健康診断では「からだの定期点検」として、ストレスチェックは「こころの定期点検」です。今回は、ストレスチェックの質問項目で、「自分自身の状態に気づく」ための理解を深め、「自らのストレス予防、軽減する、あるいはこれに対処することができる」ための情報をお伝えします。

■質問項目から3つの要因を知ろう！

質問項目は「職業性ストレス簡易調査票」の項目として57項目が設定され、3つの領域で構成されています。

領域A：ストレスの原因と考えられる仕事の因子（17項目）

1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない
2. 時間内に仕事が処理しきれない
3. 一生懸命働かなければならない
4. かなり注意を集中する必要がある
5. 高度な知識や技術が必要な難しい仕事だ
6. 勤務時間内はいつも仕事のことを考えていなければならない
7. からだを大変よく使う仕事だ
8. 自分のペースで仕事ができる
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない
12. 私の部署内で意見の食い違いがある
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない
14. 私の職場の雰囲気は友好的である
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、湿度、換気など）は良くない
16. 仕事の内容は自分に合っている
17. 働きがいのある仕事だ

領域B：心身のストレス反応（29項目）

【心理的反応】
1. 活気がわいてくる
2. 元気がいっぱいだ
3. 生き生きする
4. 怒りを感じる
5. 内心腹立たしい
6. 疲労感
7. ひどく疲れた
8. へとへとだ
9. だるい
10. 気がはりつめている
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない
12. 私の部署内で意見の食い違いがある
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない
14. 私の職場の雰囲気は友好的である
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、湿度、換気など）は良くない
16. 仕事の内容は自分に合っている
17. 働きがいのある仕事だ
18. 悲しいと感じる

【身体的反応】
19. めまいがする
20. 体のふしぶしが痛む
21. 頭が重かったり頭痛がする
22. 首筋や肩がこる
23. 腰が痛い
24. 目が疲れる
25. 動悸や息切れがする
26. 胃腸の具合いが悪い
27. 食欲がない
28. 便秘や下痢をする
29. よく眠れない

領域C：ストレス反応に影響を与える他の因子（周囲のサポート状況、満足度）（11項目）

イ. 次の人たちはどれくらい気軽に話ができますか　（1. 上司　2. 職場の同僚　3. 配偶者、家族、友人等）
ロ. あなたが困ったとき、次の人たちはどれくらい頼りになりますか　（1. 上司　2. 職場の同僚　3. 配偶者、家族、友人等）
ハ. あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらい聞いてくれますか　（1. 上司　2. 同僚　3. 配偶者、家族、友人等）
ニ. 満足度について　（1. 仕事に満足だ　2. 家庭生活に満足だ）

～ストレスチェックの結果を活かそう！～

■自分自身の状態に気づこう！

・自分自身のストレスがどの程度高まっているかを知ることができます。
・自分自身のストレスの原因が仕事上どの程度高まっているかを知ることができます。

自分自身が気づいていなかった危険サインを把握することで、セルフケア（早めに休養するなどの対処）ができれば、ストレス軽減につながります。

■ストレス対処のきっかけにしよう！

ストレスチェックの結果から、必要なアドバイスを受けられます。

ストレスチェック！　セルフケアについて学ぼう！　その①

セルフケアの基本は、規則正しい生活を保ち、適切な食事、睡眠、運動を日々心がけることです。まずは毎日の生活を振り返ってみましょう。

おいしく食事を摂ろう

食事は、主食・主菜・副菜をそろえ、バランス良く摂りましょう。塩分・脂質・糖質は控えめに。自然食品は、加工食品・高脂肪が中心のメニューに比べてストレス軽減効果が高いと言われています。青魚に含まれるDHA・EPAに抗うつ効果が期待できるという研究結果もあります。

適度に運動をしよう

心の疲れには、アクティブレスト（積極的休養）が有効です。体を動かすと、全身の血の巡りが良くなり脳の栄養になるBDNF（脳由来神経栄養因子）が産生されます。すると、脳が活性化され、頭がすっきりするとともにセロトニンなどの心の安定に必要なホルモンも適切に分泌され、晴れやかな気持ちになってきます。

質の良い睡眠をとろう

心身の疲労回復には睡眠が不可欠です。十分な睡眠時間を確保しましょう。不眠症は、こころの病の症状として現れることもあります。眠れない時は無理に眠ろうとせず、眠くなってから寝床につくと良いです。夜に十分な睡眠時間を確保できない時は、午後の早い時間に30分程度の仮眠を取ることもお勧めです。

■良い眠りのために

- 朝食をしっかり摂る
- 寝る直前に激しい運動や、夜食を摂らない
- 寝る3～4時間前にカフェインを摂らない
- 布団に入ってから携帯電話を操作しない
- お風呂はぬるめでゆったりと
- 寝る前の飲酒や喫煙は控える
- 夜の照明は白色照明より、暖色照明に

「ストレスチェック」とは、労働安全衛生法により50人以上の従業員数の企業に実施が義務付けられている制度です。

【一部引用】「ストレスチェックマネジメントハンドブック」（全国労働衛生団体連合会　発行）
厚生労働省ホームページ
【参考文献】岡田邦夫「ストレスチェック導入・運用サクセスガイド」メディカ出版　2016

認知症って予防できるの？

八戸西健診プラザ　健康運動指導士・管理栄養士　鷹架　優

認知症は、脳卒中との関連性が高く、脳卒中を予防することで、認知症の予防になります。今回は、実際の例をもとに予防策をご紹介したいと思います。

◎ イギリスで認知症を3割減らした方法

その1　**禁煙**

公共建物内は全面禁煙　　タバコ1箱　1300円！

その2　**減塩**

食品業界に塩分削減の自主目標を設定させた（主食となるパン等）
3年で塩分摂取量10%削減、医療費年間2600億円減

その3　**生活習慣病の診察で予防的な取り組みに対する診察報酬を国が医療機関に支払った**

その他にも早期発見に努め、国を挙げて取り組んだ結果、認知症を3割減らすことに成功しました。八戸西健診プラザでも、オプション検査として「あたまの健康チェック®」が受けられます。認知症予防のためにも、ぜひ定期的なチェック、禁煙、減塩に挑戦してみてはいかがでしょうか？

◎ 認知症予防＝脳卒中予防＝生活習慣病予防

認知症は脳卒中があると発症率が20倍になるため、

高血圧
脂質異常症　**の予防・治療　＋　運動療法**
糖尿病
心房細動

が脳卒中予防＝認知症の予防となります。アルツハイマー病になってからも、生活習慣病の治療を行うと、アルツハイマー病の進行を緩やかにすることができます。

◎ どんな活動が予防になる？

答えは・・・**こころと身体、両方使う活動**

知的活動	身体活動
1位　ボードゲーム	1位　ダンス
2位　楽器演奏	2位　散歩
3位　読書	3位　家事

(一社)日本肥満学会主催　第12回スキルアップ講座「心血管疾患と肥満症・メタボリックシンドローム～動脈硬化を理解する」参照

メディカルコート八戸西病院付属
八戸西健診プラザ
TEL　0178-21-1717
平日　8:00～16:30
土曜　8:00～11:30