

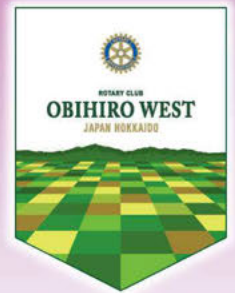


帯広西ロータリークラブ

第2413回例会

会報

2022.12.15



■RI第2500地区スローガン■

ともに紡ごう！
ロータリーの未来へ

■クラブ・テーマ■

新たな半世紀に向かって…RESTART

ゲスト紹介

しのぶ保健師の相談室 代表 齊藤 しのぶ 様

会長報告

奥 敏則 会長

多くの会員にご参加いただき、誠にありがとうございました。市内5クラブの会長幹事会の中でも色々と議論がされましたが、無事終わってほっとしている所です。準備をして頂きました千葉委員長をはじめとする親睦委員会の皆様方、誠にありがとうございました。また、歳末助け合いの募金を集めて頂きました社会奉仕委員会の皆様、ありがとうございました。集まった募金の額は、10万2千円。昨日、森幹事と共に十勝毎日新聞社を通して寄付をまいりました。皆様のご協力を感謝申し上げます。



早いもので、私の年度も皆様方のおかげをもちまして、ほぼ半分が終わり、今年もあと2週間余りで新しい年を迎えようとしております。年末と言えば、皆さん、年賀状で大変お忙しい思いをしているのではないかと思います。今日は年賀状のお話をさせて頂ければと思います。最近の年賀状に対する考え方が大きく変わってまいりました。お世話になった方に感謝の気持ちを伝えて、失礼ながら、遠方で会えない方々へ書面を用いて年賀状を作るわけですが、2003年をピークに今年はピーク時に比べて6割も年賀状の枚数が減少しているという記事を新聞で読みました。年賀状を全く書かないという方も4割いるそうです。また、建前のビジネス年賀状の廃止を実施する企業が増えて、尚且つ、高齢の為に書くのが大変で、「年賀状じまい」をする方も増えているようです。私のところには、年賀状廃止を伝える案内が何枚も届き、西ロータリーのメンバーの会社からも頂きました。その社会的背景は、環境、SDGsへの配慮やデジタル化の推進と言った所、また、中身を伴わない形だけの事を辞めると言っただけの虚礼廃止、コスト削減、ペーパーレス化と言った、出す側のメリットがあるからだろうと思

ます。私も年末の慌ただしい中、いやいやながら、元旦に届くかどうか心配しながら、多くの労力を使って年賀状を書き溜めておりましたが、時代の波ではないと思う反面、1年に1度だけ、1枚の年賀状のみでつながっている方も多くいらっしゃいます。近況を教え合い、感謝の気持ちを伝える大事な機会が無くなってしまふ事も大変、残念に思います。私が幹事をして10年ほど前になるでしょうか。河合会員のお父様から、年賀状を出す代わりに、それにかかる費用の分をニコニコや青少年育英基金に回したいと言うようなお話を頂いた事もありました。そのように社会貢献する事も出来るのだなと考えさせられる事もありました。ある意味、年賀状は、心のやりとりです。辞めるかどうかばかりに囚われているのではなく、付き合いをする相手との関係を大切に考えています。SNSが発達した今、メールやLINEなどでも新年の挨拶をする事は失礼だと思っている人もいるかもしれませんが、それでも貰った方は、嬉しいものです。喪中のハガキを書きながら、そんな事を考えさせられました。

以上、会長報告とさせていただきます。ありがとうございました。

会務報告

森 房明 幹事

- ①帯広東RC、年末家族会開催のご案内
日 時 12月20日(火)午後6時30分
場 所 ホテル日航ノースランド帯広
- ②帯広南RC、12月26日(月)の例会は、休会と致します。
帯広東RC、12月27日(火)の例会は、休会と致します。
帯広RC、12月28日(水)の例会は、休会と致します。
帯広西RC、12月29日(木)の例会は、休会と致します。
帯広北RC、12月30日(金)の例会は、休会と致します。
帯広南RC、令和5年1月2日(月)の例会は、振替休日のため休会と致します。
帯広東RC、令和5年1月3日(火)の例会は、休会と致します。
帯広RC、令和5年1月4日(水)の例会は、休会と致します。



会 長 奥 敏則 副会長 高田 晃一 会場監督理事 長平 圭太 発行：広報委員会 (副)板倉 利幸
幹 事 森 房明 副会長 河西 智子 プログラム委員理事 菊池 俊博 委員長 河合 敏 (副)所 輝泉



例会日/木曜日 12時30分～13時30分 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目1 (TEL 21-0001)
創立/1972年2月24日 事務局/帯広経済センタービル東館3階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033

帯広西RC、令和5年1月5日(木)の例会は、休会と致します。

帯広北RC、令和5年1月6日(金)の例会は、休会と致します。

帯広南RC、令和5年1月9日(月)の例会は、祝日のため休会と致します。

③帯広西RC、新年交礼会開催のご案内

日時 令和5年1月12日(木)午後6時30分

場所 北海道ホテル

※尚、アルコールがでますので、飲まれる方は運転をお控えください。

ニコニコ献金

千葉 清秀 親睦活動委員長

森 房明 幹事

年末家族会、コロナの影響もなく、無事終了する事ができました。運営いただいた親睦活動委員会の皆様、ありがとうございました。

辻田 茂生 健康増進委員長

本日、健康増進委員会担当例会です。よろしくお願います。

柴田 和明 会員

米寿のお祝い、ありがとうございました。

柴田 和明 会員

長期入院のため、例会を欠席させていただきました。

上野 裕司 ロータリー財団委員長

次年度副会長頑張ります。ありがとうございました。

佐藤 聡 会員

リーチ・一発・ツモ・四暗刻・役満。今年最後のマージャン同好会で優勝しました。

菊池竜太郎 会員

年末家族会、皆さんでカレー食べていただき、ありがとうございました。

千葉 清秀 親睦活動委員長

先週の年末家族会、多数のご参加ありがとうございました。

ニコニコ
献金

12月15日

17,000円

累計

367,000円 (12月15日現在)

◆プログラム

辻田 茂生 健康増進委員長



「こころの健康維持のために」

しのぶ保健師の相談室 代表 齊藤 しのぶ 様



みなさん、こんにちは。ご紹介頂きました齊藤と申します。ご出席の中には、同級生が数名いるという事を先ほど分かりまして、緊張がほぐれたのか、高まったのか、ちょっと複雑な気持ちですが、どうぞ宜しくお願い致します。今回、うつ病を中心としたテーマでお話を頂いたのですが、保健師の立場としては、病気の理解というよりは、予防的な話を中心に用意しておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。本題に入る前に保健師の仕事をちょっとだけご紹介させていただきます。私は、道職員として今話題の新型コロナ対策で多忙である保健所の方で長年勤めてまいりました。ちょうどコロナが入る前に退職したわけですが、その後、自分で職員は一人ではございますが、相談室を3年前から開設させていただいております。保健師は何をするのかという事を意外と知らない方も多いと思うのですが、看護師は今、仕事が細分化されて、スペシャリストというような事で、紹介される事が多いのですが、保健師はそれに対して、ジェネラリストという風にお伝えさせていただいております。全ての病気の予防、病気の療養、それから社会復帰、そういう事を含めた対処、介護の相談、子育て、思春期、もっともっと健康な人が健康になる為の健康づくりの相談についても全てのライフステージに合わせた形で相談があれば対応をさせて頂いている所ではございます。

本題に入りますけれども、こころの健康維持の為に何が必要かといいますと、まずは、ご自身のストレスコントロールをしていくという事です。自分が今のこころ、体が、どんな風な状態なのか、何かストレスで困っているのかどうか、そういう事を自分で気づくという事と、もしも、ストレスが高い状態だったら、その対処方法を分かっている事。そして、必要な時は自発的に相談をする。この自分自身がコントロールしていくという事がとても大事かと思います。

次に職場全体のこころの健康づくり対策という風に書かせて頂きましたが、ここにお集まりの方は経営者であり、管理者であり、職場の責任者がほとんどだと思いますので、その立場で、職場全体のこころの健康づくりをしていくという事は、経営上、管理上、自分自身の為にも必要だという事で、ここに書かせて頂きました。これは、労働安全衛生法の内容をもってきましたが、平成26年に職場に50人以上の職員がいる場合は、ストレスチェックをするという制度が開始されています。何故、このような事が必要なのかというのは、後ほど触れさせて頂きたいと思っています。

では、ストレスとは何かというお話でございます。ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態の事、社会的な人とのつながりでストレスを受けるだけを指してはしません。今日のように、道が滑るとか、寒いとか、風が強いとか、天候や騒音、物理的な環境要因もストレスの原因になります。もちろん基礎疾患があって、体調が悪いというのも入りますが、サッカーを朝早く見て睡眠不足というのもストレスの原因になります。そして、一番、皆さん印象としてあるのは人間関係とか、仕事上の色々な事が社会的要因として、あげられるかと思います。そして、ストレスを引き起こす要因として、外部的要因だけではなく、ご自身の体質とか、性格とか、考え方、受け止め方、病気やケガ、そういう事も含めて、それが色々重なった時に、負荷の原因が心を押しつぶして、ストレス反応が起きる、と言うのが、ストレスだと理解していただければと思います。

皆さん、身体面や精神面のストレスについて、思いつくことはないでしょうか。これは、ご家族やご両親の事も振り返って頂ければと思うのですが、体とところはともつながっています。肩こりや目の疲れ、疲労がたまった時に、ちょっと生活を振り返ると、精神的にも、希望がないとか、不安が強いか、落ち込んでいる時にそれが強くなるという事を皆さんも体験されているかと思います。逆に、精神的に落ち込んでいる要因が強い時に、自分では気づかなくても、すごく肩がこったり、胃が痛くなったり、腰が痛くなったり、風邪が引きやすいという事を体験された方もいるかと思います。このように、体とところはともつながっておりまして、私が保健所を退職したあとに1年だけ、糖尿病の専門外来の看護師として、手伝って欲しいと言われ、保健指導していたのですが、やはり、糖尿病の患者さんの中でも生活習慣をすごく守っているのに、なぜか血糖コントロールが悪いと言った場合に、よくお話を伺うと、色々な精神的なストレスが重なっていて、どんなに運動や食事、薬を守っていてもコントロールが出来ないという患者さんも体験しております。

心とからだはつながっているという事を少し説明したいと思いますが、色々な刺激、環境的、社会的な事、体の刺激、全てのストレスを受けた場合に、人間は脳の中、大脳新皮質という所があって、そこがストレスを受けると、「これは体を立て直さなければならない、修復しなければいけない」という事が働いて、色々なホルモン、視床下部から自律神経系や脳下垂体や色々な伝達物質や神経系が作動して、総動員して、体の調子を取り戻そうとします。ステロイドホルモンとか治療されている場合にはよく使うのですが、副腎皮質ホルモンと言われているものが、あらゆる体の調整を整えてくれるのに優れた治療薬ではあるのですが、それが自然に私たちの体の中では、いつも分泌がされていて、ストレスを受けるとそれが過剰に交信されて、体調を整えようとして。そうすると、色々な事を経て、血圧が高めの方はより血圧が高くなったり、糖尿病の方は血糖値がコントロールできなくなったり、基礎疾患がある方は、よりその基礎疾患が悪くなっていくという事が実際に、科学的に証明されています。結果、免疫機能の低下を引き起こしているというのがあるので、こころのストレスが体にも影響するという事です。今、新型コロナで色々なストレスがあると思います。予防するにあたっては、手洗いやマスクが大事だよという事が言われていると思いますが、是非、こころの健康も維持をして、もし、ストレスがあるようでしたら、メンテナンスを心がけて、その事で免疫力をあげるという事も大事なコロナから守る要因になっています。

うつの中にも、子供のうつや、思春期のうつや、高齢者のうつなど色々あるのですが、働いていると色々な仕事上のストレスがあります。でも、ストレス関連疾患、うつ病とか、それに関しての色々な病気がございしますが、それに至るまでによく皆さんは、「何が原因だったのだろう？」休職する時に、「どうすれば良かったのだろう？」家族、職場の方も含めて考えますが、このストレス関連疾患に至るまでは、決して要因は一つではありません。そこには、仕事以外の要因は必ずありますし、個人的な要因、性格、考え方も含まれてきます。例えば、今日も風が強くて道が滑って、「なんか、仕事行きたくないな。出勤が嫌だな。」と思うか、「今日、明日、乗り越えれば土日になるし、雪が降ったからスキーに行って、温泉に行って、おいしいもの食べて、それを目指して今日頑張ろうか」とどっちを考えるかによってもこのストレス反応の出方が大きく変わると思います。もう一つ大事なものは、干渉要因です。職場の人のフォロー、家族の干渉が強いか弱いかで病気の立ち直りも差が出てきます。家族が「そんなに仕事、休んでいていいのかい？」「早く、出勤しなさい！」と焦らさしてしまうと、薬のききも悪いですし、立ち直りも悪いです。でも、温かく見守って、どうやって対応したら良いのかというのを家族自身も学んでいただきながら、干渉していくという事をしていくと、うつの立ち直りも早いですし、急性のストレス反応で止まって病気までいかないという事もあるかもしれません。先ほど、会長のご挨拶で年賀状のお話がありましたが、年に一回でも人と人とのつながりがあって、そして、それが楽しい気持ちになるのであれば、その人にとっての干渉要因はとても大事な「年賀状が届く」という事にもなりますし、ロータリークラブさんが例会をしながら色々学びながら、人と人をつないで色々な事を振り返りながらすすめていくという事もとても大事なことだと思っております。是非、皆様も干渉要因になって頂ければと思います。

何故、働く人の健康づくり対策をお話しているかという、皆さんは管理をしたり、責任者であり、経営を責任を持っている方で、ご自身のストレスを解消していくという中では、労働者全体の質の向上とか、活力がある、事故防止、安全を確保する、というその事がある事で、自分自身のストレスがあるかないかが変わるかなと思いたしたので、より安全で、より活力のある職場であれば、自分もストレスが少ないのではないかなという風に思って、お話ししました。

では、ストレスやうつ病をどう戦略的に減らしていくのかという事です。健康状態が良い人がより健康状態をあげていくとストレスが減るという事が科学的に証明されています。私たち保健師は、先ほど保健師の役割という事でご説明しましたが、予防も含めてあらゆる所に支援させて頂いておりますので、職場単位で健康状態を上げていく為の講座とかストレスをまずは自分でコントロールして上にあげないという、そういうような講演もずいぶん保健所の時にはさせて頂きました。これは職場単位でもそうですし、地域全体見ても、日本全体見ても、より健康な人は、より健康になり、そして自殺を少なくする、止めるというのは、日本で自殺者が増えた、自殺対策基本法が法律までつくらなければ止められなかったのかとう出来事がございまして、都道府県含めて、保健所職員がこの自殺者対策をずいぶん10年、15年くらい前には仕事としてやってきたのですが、その時にも皆さんにお伝えして、職場単位で健康な人はより健康にという所をいかにしていくかというお話をさせて頂きました。結果、対策が日本全国で行われて、自殺者数はデータとして減っているという実績もございまして。ただ、最近コロナで女性の自殺者、あるいは高齢者も人とのつながりがすごく少なくなってしまっていて、孤独死だったり自殺も高齢者の中で、残念な報告としてありますが、職場単位を考えた時も、より健康な人がいる方が、ちょっとふさいでいる人の話を聞いたり、仕事のフォローをしたりという関係も

あるのではないかと思います。普段、明るくない人が、急に多弁になったり、急に明るい態度をとるというのも注意が必要です。

皆さん自身も、ご家族も含めて、ではこころの健康を保つ為には何が必要なのかという8か条があります。私はこの中で一番大事なのは、睡眠かなと思っております。最近脳科学が発達していて、その研究をしている先生が多くて個人的に脳科学の事を見たり聞いたりするのが趣味のように好きなので、情報が私の中でヒットするのかなと考えています。人間が寝るときに、まずレム睡眠とノンレム睡眠というのを繰り返しているそうなのですが、動物はノンレム睡眠が非常に少ないそうです。レム睡眠は体が休んでいて、ノンレム睡眠は脳が休んでいるという働きだそうです。寝た時に、1時間半深い眠りに入ります。ノンレム睡眠に入るのですが、この深い眠りでぐっすり眠れるというのは人間だけだそうです。動物は何故この深い眠りがおきかないのかというと、動物は家に住んでいるわけではないので、いつ敵に襲われるか分からないので、脳を休ませて、何も分からないようにしてしまうといつ敵に襲われるのか分からないので、この深い眠りをするのは人間だけだとこの間、お聴きました。そして、レム睡眠とノンレム睡眠を繰り返していくとその深さが浅くなっていくと言われております。3時間か4時間以内にこの深い眠りが2回ぐっすり眠れたら80%、爽快感が感じられ、質の良い睡眠という風に考えて良いとされております。ついでに、レム睡眠の時にこっちは体が休んでいるのですが、この時は脳が起きていて、色々活発に、今日起きた事や、過去に起きた事など色々動いていて、逆にこの時に敵に襲われたら動物の場合は、脳の方を活性化させて体を起こすという風にするらしいのですが、人間の場合は、このレム睡眠の時に夢をよく見るといわれております。夢を覚えていない人いると思いますが、覚えていないだけで、絶対に見ているそうです。もう一つ、このレム睡眠の時に成長ホルモンとか特に、うつの方に伝達物質と言われているセロトニンという物質が少なくなって、楽しいとか嬉しいとかという感情が感じにくくなって、それが原因でうつに入っていきと言われていたのですが、この深い眠りの時にこのセロトニンもたくさん分泌されるそうです。そして、細胞の修復とか、色々なホルモンとか、神経系がたくさんこの深い眠りの時に体の中で、体を休めながら睡眠中に整えていくという事をしているそうなので、この深い眠りがある人間が色々進化してきたのではないかと科学者は言っておりました。もう一つ、興味深かったのが、このノンレム睡眠の時に細胞を修復して、体を整えて、色々な楽しいと思えるホルモンも分泌されるのですが、記憶の整理と置き換えをすと言っておりました。それは何かと言うと、社会生活を送っていると、必要な記憶とそうじゃない記憶、皆さんもいっぱいあると思います。そして、その時に良かった事、楽しい事、嬉しい事、ポジティブに思える感情の記憶もたくさんあるし、嫌な事、残念な事、悲しい事、そういう事も感情を含めて色々な出来事が生活の中で起きているのですが、それを夜寝ている間に、特にこのノンレム睡眠の間に、記憶を整理して、必要な記憶を、良かった記憶を前頭前野に保管するという作業をノンレム睡眠の時にしているというのが、科学者から報告されています。ですので、うつを予防する、健康的にこころを整えていく時に、嫌な事は置いて、とか、必要のない記憶はもう忘れてという整理をするのであれば、睡眠は本当に大切だなと思っている所です。

よく、「睡眠時間が短くなるんだよね、不眠症かな」と心配されて相談される事もあるのですが、これは、年齢を重ねると睡眠時間は短くなるというデータがあります。40代、50代、60代になると睡眠時間は減っていきます。これは当たり前前の生理学的な反応という風に理解しておくと、「あんまり昔より眠れないな」と、それは当然であるという事です。しかし、睡眠は、眠れない、途中で目が覚める、睡眠が十分ではなくて質が悪くなってつらい、本人が辛い時には、「そんな事はないよ。寝てるよ」とか、よく配偶者で言い合うと聞いた事がありますが、本人が辛い時は、本当につらいので、それはつらいねという事で受けとめる方が良いと言われております。知識として、睡眠時間は短くなるのだという事を知っておくことは大事かなと思っております。

では、うつになった時、どうしたら良いのか。予防的なお話もさせていただきます。まず、うつ状態で本当につらくて仕事が整理できないという事があれば、病院の受診が必要です。医師の診察を受けて、診断、薬、カウンセリングを受ける事がとても大事になります。保健師の役割としては、そこまで病院の受診が必要かどうか迷われて、私の相談室の所に訪ねてくる方もいますし、病院のかかり方みたいなものをお伝えする事もありますが、保健師の役割としては、予防の為の講座とか個別面接とか、健康な人はより健康に、セルフコントロールの仕方をお伝えする、それから受診の必要性の判断と受信方法のアドバイス、それから家族支援がとても大事で、家族にどう対応したら良いのかという相談もけっこうありまして、皆さんもなにかご要望があればご連絡頂きたいと思っております。医師の指示の元、個別相談を保健師はしておりますので、治療に関しては病院という風に、ここは少し役割を分けて仕事をさせていただいております。以上で終わります。ご清聴ありがとうございました。

