

ストレスをめぐると話

レジリエンスをご存知でしょうか



武谷 敬之

あわただしい日々が続いている。

高齢化社会に情報化社会、天変地異に外交紛争とくると、夏目漱石でなくとも、愚痴りたくなる。「とかくこの世は住みにくい」と。

私たちは「面白くない」と次には腹が立つてくる。さらに、頭にくることもあるだろう。この状態が続くと、ついには胃が痛んでくる。

80年前のこと、カナダの医学者のハンス・セリエは動物実験で重要な発見をした。すなわち「痛み」などの強い有害な刺激を生体を与える、内分泌系の副腎皮質の肥大や、胸腺の萎縮が見られ、さらには胃・十二指腸の粘膜に潰瘍が発生してくるということだった。

しかもこの変化はヒトでも同じように起こり、かつ体への刺激ばかりでなく心理的な刺激でも起こるといふ。セリエは、このように疲労とか苦痛をひきおこす、あらゆる種類の刺激をストレスサーと名付けた。また、この際に生ずる諸現象をまとめ、ストレス反応と命名した。実際に、私たちがよく体験する「不調」としては、イライラ、頭痛、肩こり、腰痛、腹痛、息切れ、下痢、便秘などがあげられる。このように本物の病気の一步手前の、いわば「半健康」とか「半病人」という状態は、今日、ますます数を増して、おそらく国民の半分以上に達するのではないか。

なお、これらの多彩な症状は、脳という司令塔を介して全身の自律神経に伝えられて引き起

こされる。ストレスはまた人生の節目にもくる。入学、就職、結婚、引越など、明るい「ハレ」の時でさえ経験される。もちろん夫婦、嫁姑、上司と部下など2人以上の人間関係においてよく観察されることである。

さて、この10年間「レジリエンス」という概念が萌芽してきた。

これは回復力とか復元力などと訳されているが、ストレスへのポジティブな対処法として注目されている。嵐に耐える柳の木のようにしなやかに、反応する。このように、ストレスを警告反応の内に、察知し、身構え、つらさを軽くいなしていくということは、各方面のストレスに有効だ。今やこのレジリエンスは精神医学の分野を越えて、教育分野、さらにはナショナルレジリエンスとして広く注目されている。

プロフィール

武谷 敬之

医学博士（北海道大学）
麻酔科標榜医・日本医師会認定産業医
日本登山医学会会員

小略歴

昭和12年 東京に生まれる
北海道大学医学部 講師、外来医長
美眼労炎病院 高圧医療部 嘱託医長
国立札幌病院 麻酔科医長・救命救急センター部長
日本生命保険相互会社 主席医長を経て
一般財団法人全日本労働福祉協会 理事

省みて私の健康観は、1979年、南米ペルーアンデスのワスカラン峰(6,768m)の実験登山から大きく変わった。この時、学友の故 原真隊長と掲げたテーマは「人間がより強く、より健康になる為にはどうすればよいか」であった。高所登山では、最重要の戦略ポイントは高所順応である。つまり、高山病を克服し、より高みに登るためには、登山家の復元力すなわちレジリエンスがキー・ポイントになる。

さて、太平洋戦争から70年、写真のように東京は絶望的な焼け跡から立派に復興した。2020年まであと5年。東京オリンピックに向けてオールジャパンで取り組み、前進したいものである。



写真提供 ホテル グランバンフィック LE DAIBA (2011年撮影)

健康セミナーを 実施しました



「職場のメンタルヘルス対策」

平成27年5月14日(木) 大和法人会の会員様を対象とした講演を実施しました。

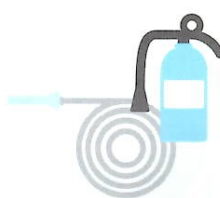
講師は当協会旗の台健診センター長の川口毅医師が務め、メンタルヘルスに関する損害賠償事例や職場復帰支援、ストレスチェック制度について説明が行われました。

受講者の方々は人事労務担当者の方が多く、職場のメンタルヘルス対策について関心の高さが伺えました。参加者の方々より、「人事労務担当者としてやることはつきりしました」、「制度に抜け穴があり、慎重に対応しなければいけないということが分かりました」等のご感想を頂きました。今後セミナーで取り上げてほしいテーマについては、「ストレスチェック制度が実際に施行された際、他企業の取組状況や課題等、来年セミナーの機会があれば知りたい。」というご意見がありました。



た。12月の施行に向けて、どのように取り組んでいくかが各企業の課題であるとともに、他企業の取組み状況について情報を得たいという思いが伺えました。

防災訓練を 実施しました



平成27年6月13日(土)に当協会の旗の台健診センターの駐車場で、地域住民の防災活動として、防災訓練を実施しました。当日は、品川区消防職員のご協力の基、「起震車」での地震体験や、消火栓・消火器の使い方を実験しました。起震車を体験した参加者からは「震度6の揺れは、とても動ける状態ではなかった。座っているだけで精一杯だった。」という感想がありました。

また、消火器訓練では「何度か訓練は行っているが、実際の火を目の前にしたら、訓練のように動けるか心配。」との感想がありました。

近年は地震が頻発して発生している現状にあるため、こうした定期的な防災訓練を実施することが一人ひとりの防災意識を高めるのではな



健康セミナーは、会員事業場の巡回健康診断をご利用いただいております労働基準協会様からのご依頼やご紹介、または健康診断顧客からの直接依頼により、実施しております。

講演依頼のお問い合わせ

「健診結果の見方に関する説明会を実施してほしい」、「生活習慣病予防についての話をしてほしい」等、健康に関する講演会の依頼がございましたら、右記までお問い合わせください。

一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部

TEL 03-3783-9412

Mail kenkou@zrf.or.jp

宗教法人 金剛峯寺

従業員にとって最良な健康診断の実施と 幅広い従業員層の健康管理を職場全体で考える

会社概要

海拔800メートル以上の山上に弘

法大師が開かれた高野山に有り、高野山真言宗約3600ヶ寺の総本山です。金剛峯寺をはじめ、奥之院、壇上伽藍なども金剛峯寺が管理しています。

当寺は高野山を護持し、お大師様を信仰する皆様をお迎えするため日々努めております。

平成16年7月には「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界文化遺産に登録され、今年4月には高野山開創1200年記念大法会が厳修されました。



た。今後もより多くの方々にお越し頂けるよう精進してまいりたいと考えております。

健康診断をより効果的に

当寺では毎年9月〜12月にかけて定期健康診断を実施しており、34歳以下の従業員は一括での健診を行っております。35歳以上の従業員については地元病院だけで無く、近隣の町や他の病院でも健診を受けることを認めています。それは、かかりつけの病院で健診を受ける事で、その後のケアがしっかりと行え、通い慣れた病院の方が従業員も安心して受診することが出来るようになるからです。健診期間についても、当寺は業務地により繁忙期が違いう為、長期間に設定し、健診が業務に影響を与えないようにしています。又、有所見者については2次健診受診の促進や保健師による健康相談会の実施などにより健康な身体作りに努めております。

健康を意識出来る環境作り

金剛峯寺は寺だけでは無く、多くの施設や職種が有り、年齢幅も広い為、

皆にどの様にすれば健康についての働きかけが出来るかを定期的に行われる安全衛生委員会でも話し合っています。伝染病の季節には手洗い、うがいの励行だけでは無く、注意の呼びかけやポスターの掲示などで事前予防を行う、自身の身体や顔色を見る事により体調の変化に気づいてもらえるよう、玄関や着替え場所などに姿見の鏡を設置するなど、皆が健康を意識出来るような職場環境作りに努めています。又、事業所で町の体育館を借用してもらい、従業員同士が声がけをし、身体を動かすなどして自分達で健康への意識を高めてもらえうような取組も行っています。

最近当寺でもメンタル不調を訴える者が増えてきております。その対策として臨床心理士の先生に依頼をし、「メンタルヘルス相談会」を月に1度実施しています。職場だけでは無く、家庭の悩みも聞いて頂き、メンタル不調者の発生を事前に防いでくれることを期待しています。

会社概要 宗教法人 金剛峯寺

住所 和歌山県伊都郡高野町高野山132

URL <https://www.koyasan.or.jp/>

名所名跡
特産品
の
紹介コーナー

青森県

北の果て、 下北の秘湯をたずねて

青森県支部 総務・経理課 長津伊織



薬研溪谷



河童の湯

青森県むつ市大畑町にある薬研温泉。1615年、豊臣方の武将が「大坂夏の陣」に破れ、落ち延びてきた先で温泉を発見したことがきっかけで開湯したと言われており、今年でちょうど400年という意外と歴史のある温泉です。泉質は無色透明アルカリ性の単純泉。疲労回復、胃腸病、神経痛、婦人病などに効果があります。また、温泉だけではなく、溪谷での森林浴や紅葉狩りで自然を満喫でき、運が良ければニホンカモシカに出会うことも…(笑)。

薬研温泉郷の奥、通称「奥薬研」には河童の銅像があり、近づくとなぜか水が噴き出します。また、「河童の湯」と呼ばれる露天風呂があり、溪谷の景色を見ながら温泉も楽しめる場所があります。

「河童の湯」の由来



恐山を開山した慈覚大師が薬研溪谷へ向かった際、道に迷い崖から転落し、大怪我を負ってしまふ。渾身の力で崖から這い上がり、大滝の河原で身体を休めていると、夜半、どこからともなく大きなフキの葉っぱをかぶった1匹の河童が現れた。怪我で苦しんでいる



「丸美屋食堂」の

いかすみらーめん

いか・ほたて・えびなどの魚介が入ったあっさり塩らーめん。麺にイカスミが練り込まれていて、真黒な麺が特徴的。でも味は臭みもなく、癖もないので食べやすい。値段は800円程度とちよつと高めですが、是非一度食べてみてください。

慈覚大師を見て何を思ったのか、突然、慈覚大師を背負ってどこかへ運んでしまった。

翌日、慈覚大師が眼を覚ますと、身体ごとフキの葉っぱに包まれ、露天風呂の中に入れられていた。そして、不思議なことに昨日の痛みが消え失せ、もとの元気な身体に戻っていた。慈覚大師は、この奇特な行為をことのほか喜び、河童の義心にすつかり感激して、そこを「河童の湯」と名付けたといわれる。

今回は、青森市から車で約2時間30分もかかる、むつ市大畑町をご紹介します。

青森に来た際、では遠過ぎるので、下北半島へ行く機会があれば、行ってみたいいかががでしようか。

観光地引網

体験

子どもでも安心!

自分で獲ると
もっとおいしい!



海の沖合に仕掛けた網を両端から大勢で引っ張って魚を獲る、昔ながらの伝統漁法「地引網」。

本来であれば漁師さんしかできない地引網ですが、観光体験として参加できるスポットも増えています。

力いっぱい網を引いて、ドキドキしながら網をのぞき込む

——単純だからこそ、楽しい体験です。

How to 「観光地引網」

←当日の流れ

2

沖合に仕掛けた網を漁師さんが海岸まで持ってきてくれる

1

早朝に集合

3

参加者の出番!
力を合わせて網を引こう!

観光地引網は遠浅の海岸で行われるので、小さな子どもでも安心! 夢中になって海に入ってしまったときに備えて着替えは持っていきましょう。



獲った魚でバーベキューも!

引き揚げた魚を使って、その場でバーベキューができるスポットもあります。さっきまで泳いでいた魚ですので、新鮮さは抜群! 苦労して引き揚げた魚は、味も格別です。



4

引き揚げ完了

5

ドキドキする瞬間!
網の中をチェック!

※危険な魚がいる可能性がありますので、漁師さんが先に確認します。

どれだけ獲れるかはその日の運次第。それも地引網の醍醐味です。いろいろな種類の魚が獲れると、魚の勉強にもなります。

こんなところが魅力

魚への興味が深まります。子どもの食育にもお勧め。

重い網を引っ張るため、全身運動になります。

早朝から始まるため、早起きにつながります。

近くに体験できるスポットがあるかチェックしてみよう!

遠浅の海岸であれば、観光地引網を行っていることがあります。最寄りの漁業組合のホームページ等をチェックしてみましょう。網を引くには人数が必要ですので、職場や地域などの団体でのイベントやレジャーとしてもおすすめです。

協力 ● 岩井民宿組合 (千葉県南房総市) ☎ 0470-57-2088 <http://iwaikaigan.com/>

健康のひろば

●発行/2015年 vol.3 (非売品) ●編集・発行者/一般財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部 健康企画課

●発行所/一般財団法人 全日本労働福祉協会

〒142-0064 東京都品川区旗の台 6-16-11 TEL.03-3783-9411 (代) FAX.03-3783-6598 URL <http://www.zrf.or.jp/>

●第二ビル TEL.03-3786-5360 ●大森事務所 TEL.03-5767-1711 ●東海支部 TEL.052-822-2525 ●東海診療所 TEL.052-582-0751 ●長野県支部 TEL.026-222-5111 ●東北支部 TEL.023-643-6778 ●茨城県支部 TEL.0299-37-8855 ●群馬県支部 TEL.027-350-1777 ●青森県支部 TEL.017-736-8955 ●三重県支部 TEL.059-222-1081