

Vol.17
2016 May

みんなの未来を守る健康診断

けんこうリンク

公益財団法人 茨城県総合健診協会 機関紙



Vol.17 CONTENTS

特集

春です 気をつけたい「適応不全」

Topics

- ・第50回予防医学技術研究会議にて事例発表
- ・県民健康づくり表彰

Information

- ・「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2016茨城」開催！
- ・働く方の健康診断のご案内
- ・ストレッチャー付き胸部検診車を導入！

春です 気をつけたい 「適応不全」

この春、新生活をスタートされた方も少なくないでしょう。4月から新入社員として働き始めた方だけではなく、転勤された方や、異動によって環境が変わった方、あるいは昇進して部下を持つようになった方にとっても、新しい環境がとても新鮮に感じている今日この頃に違いありません。できるだけ早く新しい環境に慣れようと、気が張った毎日を過ごされている方もいらっしゃるでしょう。

しかし、ここに注意しておくべきことがあります。俗に言う「五月病」。新しい環境にうまく適応できないことで起こる「適応不全」です。そこで今回は、「五月病」とはどういうもので、そうならないようにするためにはどうしたらいいのかについて、「基本的な考え方」と「3つのコツ」をご紹介します。

新しい環境は誰にとってもストレスです。とくに新入社員の方、転勤した方、異動で部署が変わった方にとっては、周囲は未知の人ばかりです。緊張し、失礼がないように振る舞うだけでも、かなり気を遣います。それでも、当初の1〜2か月は、あまり苦にはならないでしょう。

しかし、ある程度新しい環境に慣れてくると、「あれっ!」「これいいの?」「何が違う?」といった違和感を抱くようになることがあります。そして、同じ部署内に気の合う人がいなかったり、なんとなく自分の居場所はここにはなさそうだと感じたりすると、その違和感は居座り続けます。この違和感はストレスになるので注意が必要です。なんとなく気分が優れず、モチベーションも下降気味。「これでいいんだろうか」という不安に付きまとわれるようになったら、それは「五月病」、つまり「適応不全」の現れです。思い当たる方は、後半に対処法を紹介していきますので、ぜひ実践してください。

違和感が適応不全につながり、
不全が解消されないとき……

続いたときです。こうした心身の異常が現れると、医療機関を受診する必要があります。症状によっては、「自律神経失調症」とか「睡眠障害」と診断されるかもしれませんが、環境が変わったことに原因があると医師が判断すれば、「適応障害」と診断されるでしょう。

症状によって異なる薬剤が処方されることとなりますが、その治療法はあくまでも対症療法（根本原因を治すのではなく、症状を抑える治療法）です。根本的な解決策は、自分が新しい環境を受け入れられるようになるか、あるいは環境を変えるか（異動を願うか、転職するか）しかありません。

「適応不全」と「適応障害」

「適応不全」はストレスを抱えた心理的な不全状態を表し、「適応障害」は病名（診断名）です。

医師によっては、「五月病」を「適応障害」として説明することがありますが、「五月病」はさまざまなストレス反応が現れている状態（適応不全）と考えたほうが無難でしょう。



「適応不全」に陥らないための コツを3つ紹介!

1 「まっ、いっか」と つぶやいてみる

不満のネタは探せばあちこちに転がっています。それをいちいち気にしていたら、気が休まることはありません。「まあ、しょうがないかぁ」と受け入れてあげると、気持ちはグツと楽になります。ですから、気にかかることがあったら、「まっ、いっか」とつぶやいて、現状を受け入れてあげましょう。



2 考え込まずに、 気分転換をする

自分ではどうすることもできないことに対して、「なんで?」「どうして?」と考えても、何かが変わるわけではありません。そうしたときには、気分転換がお勧めです。体を動かすもよし、どこかに出かけるのもよし、絵を描いたり楽器を奏でたりするもよし…。趣味と呼べるものをつくってそちらに集中すると、気分も晴れてくるものです。



3 友だちに会って 愚痴を聞いてもらう

悩みや不満は、誰かに聞いてもらうことでずいぶん解消するものです。それを専門用語で「ソーシャルサポート」と呼び、NIOSH(アメリカ労働安全衛生研究所)の職業性ストレスモデル(下図)でも、緩衝要因とされています。



◆職業性ストレスモデル(アメリカ労働安全衛生研究所)



「適応不全」は「ストレス反応」の状態であると考えれば、わかりやすいでしょう。コツ1は「個人要因」へのアプローチとなり、コツ2と3は「緩衝要因」となって適応不全におけるストレスを軽減して適応を促してくれます。

この3つの方法は、どなたでも手軽に実践できるストレス軽減法であり、現状に適応していく方法です。不満を感じたり、イライラしたりしたら、ぜひ実践してみてください！きっと、気持ちが楽になるに違いありません。

文責：株式会社フィスメック

「働く人のこころの健康づくり」と「組織の健康づくり」をトータルに支援しているEAP企業として、25年間、この分野のサービスを提供しており、豊富なメニューで組織のメンタルヘルス対策をサポートしています。

URL <http://www.fismec.co.jp/>

否定せずに新しい環境を受け入れることが適応へのカギ

では、「適応不全」に陥らないためにはどうしたらいいのでしょうか。目標は「新しい環境への適応」です。とはいっても、先ほど紹介したような違和感は誰もが抱くものですし、誰もが少しずつ適応していくものです。できることなら、スムーズに適応していきたく思いませんか。

「なんかが違うんだよなあ」といった思いを「もしか、あなたがこんなはずでは」とか「あなたが必要なのは、新しい環境を「否定する気持ち」です。自分では気づいていないかもしれませんが、自分の希望や期待、当初想像した環境と新しい環境を比べて不満を感じると、それを否定する気持ちが生まれて、適応を阻害してしまつてしまいます。

抱いたとしたら、そこには間違いなく現状を否定する気持ちがあります。これが理解できれば、適応のために必要なことは、「否定せずに受け入れること」と理解できるのではないのでしょうか。その現状に改善が必要であれば、受け入れたあとで改善に向けて働きかければよいのです。

第50回予防医学技術研究会議にて事例発表

平成28年2月25日(木)・26日(金)の2日間にわたり、仙台市情報・産業プラザ(宮城県仙台市)において、「第50回予防医学技術研究会議」(主催：(公財)予防医学事業中央会、(一財)宮城県予防医学協会)が開催されました。

この会議は、情報共有及び技術向上を目的として、予防医学事業中央会の各県支部の職員が集まり、健診・検査等に係る業務改善の成果や症例報告など様々な事例発表を行うものです。そこで今号では、当協会が発表した事例の一部をご紹介します。

なお、紙面の関係上、原文の一部を割愛しております。



発表

採血時における負担軽減への取り組みについて

当協会では、年間約32万件の採血を実施しています。採血は、痛みを伴うことから、受診者が不安を感じる健診項目です。当協会では、受診者の皆様が安心して採血を受けていただけるよう様々な取り組みを行ってきました。その結果、痛み・内出血など採血時における負担を軽減させることができましたので、その要因について報告します。

採血時の負担減少の要因としては、①採血従事者の教育②新たな採血器具の導入③採血環境の改善、の3つが挙げられますが、特に、②に大きなところが大きいと考えます。

当協会では、これまで、「針付ホルダー(図1)」を主に使用してきました。この器具は、操作性が良く、採血時間の短縮に繋がることから、一般病



【図1】針付ホルダー

院はもちろんのこと、集団健診においても使用されてきました。しかし、当協会では、より安全性が高く、受診者にやさしい採血器具の導入に向け、検討を重ねてきました。器具選定にあたっては、メーカー数社からサンプルを取り寄せ、職員ごついで採血を行うなど実際に体感したうえで、「安全性」「痛み」「衛生面」などを厳しくチェックしました。そして、平成23年11月に、「ルーアー付

受賞者・受賞団体一覧(順不同・敬称略)

【個人】

氏名	業績の概要
根本 有博 (常陸大宮市)	多年にわたり複十字シール運動に積極的に協力し、結核予防の推進に貢献している。
大瀬 寛高 (牛久市)	多年にわたり肺がん検診の読影業務に携わり、肺がんの早期発見・治療を通じ、県民のがん予防の推進に貢献している。
植野 映 (つくば市)	多年にわたり乳がん検診の読影業務に携わり、乳がんの早期発見・治療を通じ、県民のがん予防の推進に貢献している。
長澤 徳子 (つくば市)	多年にわたり眼底検査の読影業務に携わり、眼疾患及び生活習慣病の早期発見・治療を通じ、県民の生活習慣病予防の推進に貢献している。
悦喜 豊 (ひたちなか市)	多年にわたり心電図検査の判読業務に携わり、心臓疾患の早期発見・治療を通じ、県民の循環器疾患予防の推進に貢献している。

【団体】

団体名	業績の概要
茨城倉庫株式会社	多年にわたり複十字シール運動に積極的に協力し、結核予防の推進に貢献している。
堀越建設株式会社	

茨城県の健康づくりに功績のあった個人や団体を表彰する「県民健康づくり表彰式」が平成28年2月17日(水)、県庁で開かれました。
この表彰は、県及び健康づくり関係団体等で開催され、当協会では左記の方々に当協会会長から感謝状及び記念品を贈呈しました。

5名、2団体を表彰

県民健康づくり表彰

ホルダー(図2)を新たに導入しました。この器具は1個ずつ個包装されているため衛生面が向上し、また、採血針が短いことから安全面に配慮されているのが特徴です。



【図2 ルアー付ホルダー】

が、現在では定着しています。
健診会場の受診者アンケートでも「痛くなかった」「丁寧に接してくれた」などうれしい声があがっています。これらの声を糧に、これからも日々研さんを積み、より快適に受診頂けるようサービス向上に努めていきたいと考えています。
そのほか、当協会からは、「当協会におけるデジタルマンモグラフィ検診車の温度管理の現状」「採血用手袋の受診者ごと交換への取り組みについて」「新生児マススクリーニングで発見された方ラクトース血症I型の例」を発表いたしました。

Information 「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2016茨城」開催!



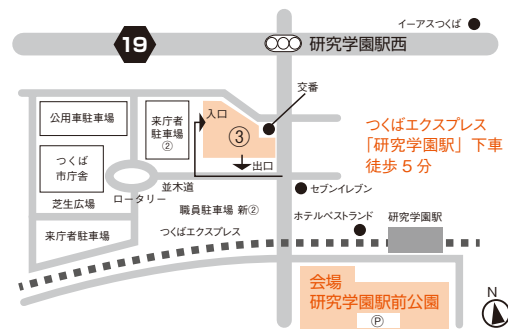
～昨年のリレー・フォー・ライフ・ジャパン茨城より～

平成28年5月21日(土)・22日(日)の2日間、つくば市研究学園駅前公園において、がん患者支援チャリティイベント「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2016茨城(主催：リレー・フォー・ライフ・ジャパン茨城実行委員会、(公財)日本対がん協会)」が開催されます。
「のんびり歩いて語ろう学ぼうがんのこと」をスローガンに、今年度も「24時間ウォーキング」や「ルミニエ」のほか、様々なアトラクションが予定されています。
当協会も例年同様に役職員によるチームを編成してウォーキングへ参加するとともに、がん予防パネルの展示や骨量測定体験コーナー(無料)などを予定しています。

リレー・フォー・ライフとは

リレー・フォー・ライフは、1985年にアメリカ人外科医が、がん患者を励まし、アメリカ対がん協会に寄付する目的で24時間フィールドを走り、「がんは24時間眠らない」「がん患者は24時間闘っている」というメッセージを伝え、募金を呼びかけたことに始まります。現在は世界25カ国で開催され、毎年世界中で400万人を超える人たちが参加しています。

日本では、2006年に茨城県つくば市(筑波大学陸上競技場)で初のリレー・フォー・ライフが開催されました。この大会は日本対がん協会がトライアルの形で開催したもので、翌年から地域市民ボランティアが中心となって開催する現在の形式に移行し、全国各地に広まっています(2015年度は国内47カ所で開催されました)。



※お車で来場される場合はつくば市役所職員駐車場③をご利用ください。
公園南側駐車場は関係者専用です。

興味のある方はどなたでもアトラクションへ参加が可能です。当日は、ぜひ会場へお越しください!

当協会では、働く方の健康を守るため巡回健診を実施しております。少人数や健診会場の確保が困難な事業所の皆様には、県内各地の指定会場で定期健康診断（労働安全衛生規則第44条に基づく）をお受けいただくことが可能となっています。

事前予約制となっておりますので、最寄りの会場をご確認のうえ、ぜひご利用ください。

働く方の健康診断のご案内



定期健康診断検査項目

- ・診察
- ・身体計測
- ・腹囲測定
- ・尿検査
- ・血圧測定
- ・視力検査
- ・聴力検査
- ・胸部X線検査
- ・貧血検査
- ・血中脂質検査
- ・肝機能検査
- ・血糖検査
- ・心電図検査

お申込み方法は？

当協会ホームページから申込書をダウンロードいただき、必要事項をご記入のうえ申込書記載の番号へFAXにてお申込みください。後日、ご担当者様あてにご連絡いたします。
なお、健康診断の項目等について、ご要望がございましたら、お気軽にご相談ください。

【お申込み手順】

<http://www.ibasouken.org/>
トップページ内の出張サービス「職場の健康診断」

最寄りの会場と日程をご確認ください



指定会場での健康診断のお申込み

平成28年度 会場及び日程一覧

FAX用紙のダウンロード

お問合せ・お電話によるお申込みは、
今すぐお電話を
☎029-241-0542 (渉外課直通)

平成28年度日程表

会場名	受付時間	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	日29.1月	2月	3月
ワークプラザ勝田 ひたちなか市東石川1279	9:30~11:00 13:30~15:00		27日(水)								
おおみやコミュニティセンター 常陸大宮市北町400-2	14:00~15:30 (午後のみ)			3日(水)							
大子町保健センター 大子町大子1846	14:00~15:30 (午後のみ)			1日(月)							
鹿嶋勤労文化会館 鹿嶋市宮中325-1	9:30~11:00 13:30~15:00	22日(水)		2日(火)					27日(金)		
たつのごアリーナ 龍ヶ崎市中里3-2-1	9:30~11:00 13:30~14:30					20日(木)				28日(火)	
筑波研修センター つくば市天久保1-13-5	9:30~11:00 (午前のみ)								27日(金)		
	9:30~11:00 13:30~15:00	27日(月)	21日(木)	29日(月)	16日(金)	28日(金)	29日(火)	14日(水)			
とねミドリ館 古河市前林1953-1	9:30~11:00 (午前のみ)					24日(月)	30日(水)		13日(金)		
総合健診協会県南センター 土浦市手野町1-1	9:00~11:00 13:30~15:00	29日(水)	12日(火)	10日(水) 30日(火)	6日(火) 28日(水)	6日(木)	7日(月)	12日(月)	31日(火)	20日(月)	9日(木)
総合健診協会県西センター 筑西市関本分中37-1	13:30~15:00 (午後のみ)		26日(火)								
	14:00~15:30 (午後のみ)			4日(木) 23日(火)		24日(月)	30日(水)		13日(金)	14日(火)	
総合健診協会診療所 水戸市笠原町489-5	9:00~11:00 13:30~15:00		11日(月)		29日(木)	3日(月)					
	8:00~10:50	毎週火・金曜日 ※完全予約制となっておりますので、ご希望の方は、予約係(☎029-241-0053)までお電話ください。									

NEW ストレッチャー付き 胸部検診車を導入!

当協会は、このたび、ストレッチャー付き胸部X線検診車を新たに導入しました。

ストレッチャーとは、簡易ベッドのことをいい、ストレッチャーに寝ることで、これまで撮影できなかった「寝たきりの方」など身体的負担が大きい方も撮影が可能となりました。また、ストレッチャーに乗って移動することで、受診者及び介助者の負担が大幅に軽減し、安心して受けることができます。

さらに、フィルム式撮影から新たにデジタル式撮影を採用したことにより、さらに画像が鮮明になりました。



X線撮影



昇降リフト



寝たまま撮影するため身体的な負担が少なく、リラックスして受けることができます。

ストッパーで固定したうえで、ゆっくりと昇降するので揺れが少なく安心です。

お問合せは

健診事業部渉外課
☎029-241-0542

県南センター事業推進課
☎029-830-3355

県西センター事業推進課
☎0296-20-3480

編集後記

この春、娘が進学のためアパートで独り暮らしをすることになりました。家電、家具、生活用品等をそろえるのは大変ですが、いつの間にか自分が一人暮らしするような気持ちになり、ウキウキしながら選んでいました。思えば、今まで私は一人暮らしを経験してないことから、好きなものに囲まれた生活に憧れていました。しかし、娘の引っ越しを終えて見回した部屋は、理想には程遠く、妥協の産物で埋め尽くされていました。

2010年に流行語となった、「断捨離」という言葉を覚えていますか? ベストセラーにもなったその本を、私も類にもれず購入しましたが、日々の忙しさにかまけて、前半の数ページを読んだだけで、どこかに紛れてしまっていました。見つけたその本を読んでみると、断捨離とは、「不要なモノの数を減らし、モノへの執着から離れて生活や人生に調和をもたらすこと」とあります。いつか使うかも? まだ使えるから...と、捨てられなかったモノを思い切って手離すことで、空閒や時間にもゆとりができて、気持ちのゆとりにもつながります。大切なものに集中でき、仕事や他人との関係を見直すことができ、ストレス解消にもつながるのだそうです。

旅行やレジャーでリフレッシュするのも良いですが、私は断捨離で心の洗濯をし、自分を見つめ直す機会になったらいいなと思っています。

(S-I)



けんこうリンク

公益財団法人 茨城県総合健診協会

〒310-8501 水戸市笠原町489-5
TEL 029-241-0011(代) FAX 029-241-0332

【全国組織】

(公財)結核予防会茨城県支部

(公財)日本対がん協会茨城県支部

(公財)予防医学事業中央会茨城県支部

【施設認定】

労働衛生サービス機能評価機構認定施設

国際品質保証規格ISO9001:2008認証取得

プライバシーマーク認証取得



□県西センター	〒308-0125	筑西市関本分中37-1	TEL 0296-20-3480	FAX 0296-20-3482
□県南センター	〒300-0025	土浦市手野町1-1	TEL 029-830-3355	FAX 029-828-0985
□茨城県立健康プラザ	〒310-0852	水戸市笠原町993-2	TEL 029-243-4171	FAX 029-243-9785

個人情報保護に関するお知らせ

当協会では、機関紙「けんこうリンク」の発行に関わるみなさまの個人情報を、同紙の送付以外には使用いたしません。次回以降、送付をご希望されない場合は、経営企画室までご連絡くださいますようお願いいたします。

「けんこうリンク」の各種情報は、

<http://www.ibasouken.org/>