



白川タイムズ No.35

～白川病院だより～ H27.9.15

発行：白川病院 広報委員会

夏の終わりの気温の変化に注意！

夏バテというと、真夏の暑さに体力を消耗した結果起こる食欲不振などの不調をいうのが一般的です。しかし、夏が終わり涼しくなってきたところに、暑さによる疲れが蓄積した体が朝晩の急激な気温の変化に対応できず、風邪をひいたり、体重が減ってしまったりなど、体調を崩してしまうことがあります。これらの症状も夏バテと同様ですが、『夏バテ後遺症』や『秋バテ』などとも呼ばれています。

夏バテにならなかった人でも、季節の変わり目は気温や湿度、気圧の変化などによって体調を崩しやすくなります。疲れが蓄積した体にはなおさらのこと。夏バテ後遺症を引きずらないためには、早めに体の疲れをとってあげることが大切です。



《温かいスープで体を温める》

弱った胃腸の調子を温かいスープなどで整えましょう。

《衣服や入浴で体を温める》

日中はまだまだ暑いからと一日中夏の服装のまましていると体が冷えてしまいます。特に明け方はグッと気温が下がりますので薄着のまま寝ないこと。また、2日に1回は湯船に浸かって体を温めましょう。

《週末はゆったり過ごして体を休める》

季節の変わり目でもある初秋は、夏の疲れを残さないための体の調整期間に充てましょう。週末にはできるだけ横になる時間を増やしたりして、「だら～」とゆったり過ごすことも大切です。ただし、起床や就寝、食事の時間は、規則正しく一定にというのが基本です。

健診室からのお知らせ

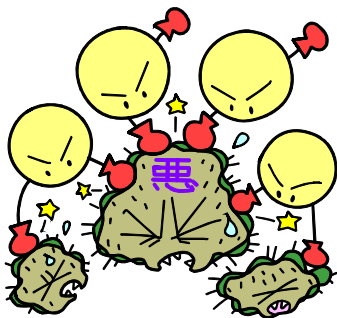
～がん検診について～

がん検診の推進には、大牟田市も力を入れていて「がん検診無料クーポン券」が7月より送付され、5歳きざみ、子宮ガン・乳ガン・大腸ガン検診が無料で受けられます。白川病院も、がん検診の推進に協力しています。

何かございましたら下記までお電話下さい。

白川病院 健診センター

☎ 68-2743 (直通)



メンタルヘルスについて

メンタルヘルスケアとは？

メンタルヘルスケアとは、全ての働く人が健やかに、いきいきと働けるような気配りと援助をすること、およびそのような活動が円滑に実践されるような仕組みを作り、実践することをいいます。全ての働く人を対象としていることが大切なポイントです。すなわち、

- ① 健やかに、いきいきと働いている健康な人、
- ② 勤務はしていても過剰なストレス状態にある半健康な人、
- ③ ストレス関連疾患に罹ったり、精神障害の症状を呈している人

の全ての人にその状態にあったケアをすることです。



メンタルヘルスケアの実践の意義

① 職場の生産性の低下の防止

メンタルヘルス不調になると、仕事への根気が続かなくなる、重要な決定事項が判断できなくなる、普段なら半日でできていた仕事が1日かかるようになるなど、本来その人が持っていた業務遂行能力を、十分発揮できなくなります。また朝に調子が悪くなる場合が多いため、遅刻が増えます。さらに一旦休業になった場合は長期間になることも多く、疾病休業日数の大きな割合を占めます。多くの企業では長期休業者の3～5割がメンタルヘルス不調によると言われています。

また、最悪の場合は自殺や離職につながることもあります。メンタルヘルス不調に陥る人は、元々は仕事熱心であった人も多いため、企業にとっては貴重な戦力を失うこととなります。メンタルヘルスケアを実践することで、労働者自身によるストレスへの気づきのノウハウを身につけたり、メンタルヘルス不調を早期発見・早期対処できれば、これらの発生や悪化を防止することが期待できます。

② 生産性や活力の向上

メンタルヘルス不調に陥った人だけでなく、社員全員や組織を対象として職場環境改善を行ったり、組織開発を行ったりすることは、社員の労働生活の質を高め、ワークモチベーションを維持し、生産性や活力の向上につながります。

③ リスクマネジメント

メンタルヘルス不調に陥ると、集中力や注意力の低下による事故・トラブルにつながります。特に公共の交通機関やクレーンなどの運転を行う場合は、本人だけでなく、顧客や同僚など周囲の暗然と健康も脅かしかねません。

また、メンタルヘルス不調に対しての企業の対応が不適切だったために、メンタルヘルス不調を悪化させてしまった場合、労災請求や民事訴訟につながる場合もあります。

職員の皆様へお知らせ ～ストレスチェック義務化法～

メンタルヘルス対策の充実・強化等を目的として、従業員数50人以上の全ての事業場にストレスチェックの実施を義務付ける「労働安全衛生法の一部を改正する法律（通称：ストレスチェック義務化）」が2015年12月1日に施行されます。

白川病院でも来年から開始しますので皆様のご協力をお願いします。

検診センター、および竜円看護部長が窓口となっております。