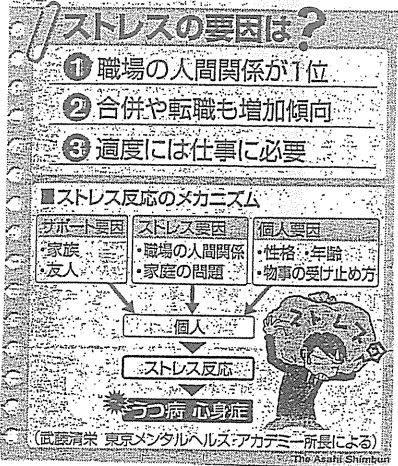
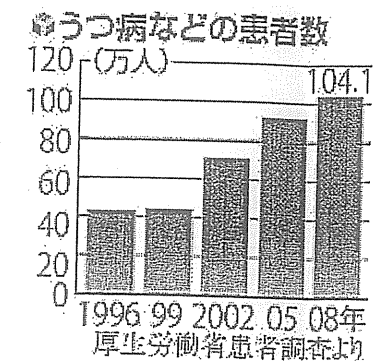


健康だより

＜心の体操・心の栄養＞

ストレス～心と体は影響し合う

うつ病患者が 100 万人を超え、この 10 年間で 2.4 倍に急増！（H.21.12.3 厚生省発表）
うつ病は一般的に生真面目で、几帳面、責任感が強いなどの性格的な要素が指摘されますが近年では「自分より他人を責める」「職場以外では元気」など様々なタイプもうつ病に含まれるようになりました。「抑うつ気分」などの症状が一定数以上あれば要件を満たす診断基準が普及。性格や、日常的な悩みによる落ち込みも診断されるという混乱を招いたことも、うつ病増加の原因といわれています。
又、新しい抗うつ薬の登場が患者増に繋がっていると指摘する声も出ています。（読売新聞）
近年では、病気になりやすい性格という分類ではなく、精神的なストレスが免疫力を低下させ心身の病気にかかりやすくなることが証明されてきました。ストレスが強いと風邪を引きやすくなり、胃腸の具合が悪くなったり・・という体験は多いと思います。
現代社会はストレスがつきものですが、同じストレスを受けても、その受け止め方は人様々です。心の健康状態をよりよく保つことが、病気の予防に繋がります。心と体は互いに影響しあい、昔から「病は気から」というのは真実です。
ストレスの最大の原因として挙げられるのは「職場の人間関係」で、労働者健康状況調査では第 1 位になっています。
職場の人間関係を良好に保つためには、よいコミュニケーションと、心をうまくコントロールすることが大切といわれますが、そのための心のトレーニングといわれる「心の体操」が企業の中でも取り入れられています。（メンタルヘルス総合研究所代表 久保田浩也氏開発）
適度なストレスは、よい仕事をするためには必要ですが、過剰なストレスを軽減するための心身をリラックスさせる方法を身につけましょう。



心の体操

リラクゼーションや自律訓練法などのエッセンスを織り込み、意識的に筋肉をゆるめることで、脳の興奮状態を解消する心をほぐす柔軟体操です(約 5 分間)

＜やり方＞

《腹式深呼吸》

- ① イスに深く座って背筋を伸ばし、手足は放り投げるように力を抜く
- ② 腹式深呼吸(息を全部吐いてから、ゆっくり息を吸って、お腹が膨らむ)を 2 回行う。
- ③ 息の吸う、吐くは鼻からでも

《脱力》

- ① 首や肩、胴の力を抜いて、背中が丸まり、頭が前方に垂れた姿勢に。目をゆったりと閉じ、口は半開きにする。
- ② この状態で、両手・両足、お腹にぼんやりと注意を向ける。
- ③ 心の中でゆっくりとした呼吸にあわせ 20 くらい数える

《復元運動》

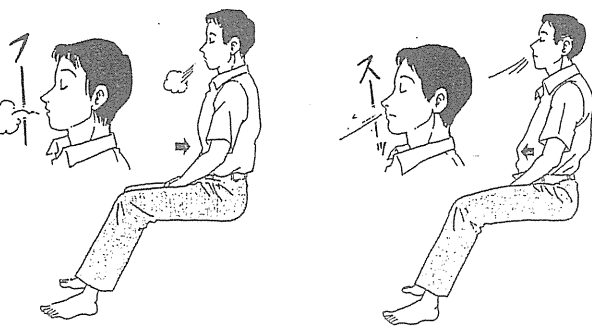
- ① 終了後はいきなり動かず目を瞑ったまま図の復元運動を
- ② ゆっくり目を開き終了

(メンタルヘルス総合研究所代表 久保田浩也氏著書より抜粋)

よい姿勢の例



腹式深呼吸

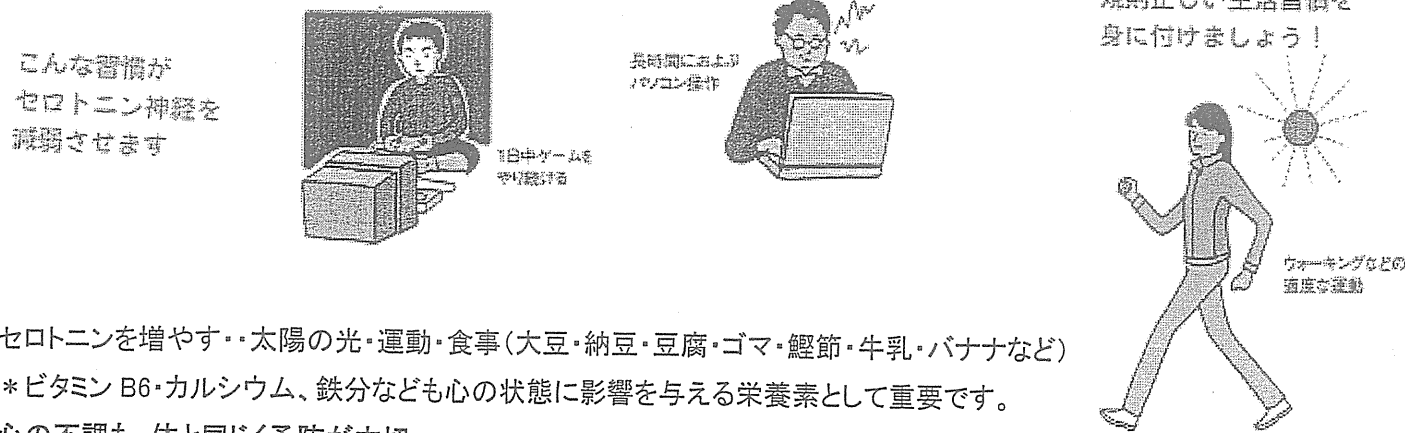


脱力



心の栄養

うつ病は心理的ストレスの関連が考えられていますが、脳内の神経伝達物質であるセロトニンの不足も原因といわれ、うつ病には SSRI といわれるセロトニンの補充が治療薬として使われています。
セロトニンは「理性のホルモン」といわれ、心のバランスを整える作用のある物質で、不足すると精神のバランスが崩れて暴力的(キレル)になったり、うつ病などを発症するといわれています。現代の生活習慣の乱れが原因となっていることも指摘されています。(東邦大学有田教授)



セロトニンを増やす・太陽の光・運動・食事(大豆・納豆・豆腐・ゴマ・鰹節・牛乳・バナナなど)
*ビタミン B6・カルシウム、鉄分なども心の状態に影響を与える栄養素として重要です。

心の不調も、体と同じく予防が大切

免疫力を落とさない規則正しい生活と、十分な睡眠や、バランスのとれた栄養(食事)と運動は、うつ病などのメンタルヘルス対策にとっても重要です。