

保健師コラム

(2023年 秋分号)

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。

9月は昼と夜の長さが同じになる「秋分の日」や、旧暦の8月15日にあたる「中秋の名月」もあり、夏の暑さが緩んできて秋めいた空気が感じられるようになる季節です。

沖縄はまだまだ暑い日が続きますが、たまには夜空の美しい月を眺めてホッと一息リラックスする時間をとりたいですね。

さて、9月は「職場の健康診断実施強化月間」です。沖縄労働局は、2022年の職場の定期健診で何らかの異常があった者の割合が前年より1.7ポイント増加して72.1%となり、12年連続で全国最下位になったと発表しました。全国的にみても70%台は沖縄県だけでした。健診項目別の有所見率は血中脂質が41.8%(全国平均31.6%)で最も高く次いで血圧26.7%(同18.2%)、肝機能24.0%(同15.8%)となっており、生活習慣に関連した項目で有所見率が高い傾向が続いています。

健康診断の結果は急に悪くなるものではなく、日々の生活の積み重ねが反映されていきます。食事、運動、睡眠などの普段の生活習慣を振り返ってみて、バランスが崩れているなど思うことはないでしょうか？働き過ぎてゆっくり眠れていない、食べ過ぎ・飲みすぎ、肩こり・腰痛など、自分にやさしくない生活を送っていないかどうかを振り返ってみる時間はとても大切です。

心の状態と身体の状態は互いに影響を受けています。ストレスを受け続けると交感神経が高い状態となり血管が収縮して脈拍が早くなり、血圧が上昇します。さらに、ストレスを受けると、抗ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾール(副腎皮質ホルモンの一つ)を分泌し、血管を収縮させて血圧を上げるだけでなく、グルコース(糖)を産出させて血糖値を上げるなど、ストレスに対応できるように備えます。これは身体の大切な防御機能ですが、ストレスが慢性的に続くことは、こころにも身体にもさまざまな影響が現れます。さらにストレスがあることで、生活習慣が乱れたり、暴飲・暴食につながったり、お酒・たばこの量が増えたりと悪循環を起こしますね。私たちにとって、ストレスケアはとても大切です。大切な自分の身体が悲鳴をあげていないか、体重を図ったり血圧計測をしたり自分で意識を向ける習慣をつけていきたいですね。健康診断を受けて結果を確認したら、ぜひ生活習慣を振り返るためにも保健指導も受けることが予防・改善に役立ちますよ。当センターと地域産業保健センターの産業保健サービスや、職場の健康づくりに役立つ研修もぜひご活用下さい。

そして大切なご自身のストレスケアを忘れずに、よく眠ってよく笑っていきましょう。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)