

2016年(平成28年) 1月23日(土曜日)

「Let's 健康おきなわ21」

～十分な休養 ストレスと上手に付き合おう ひとりで悩まず相談を～

八重山保健所健康推進班 久場 香代子

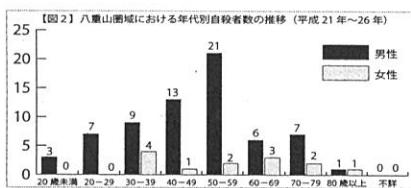
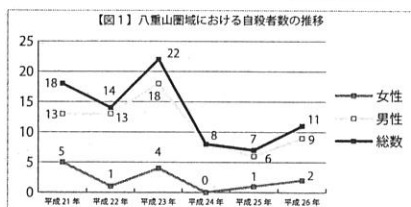
☆沖縄県、八重山管内は中高年の自殺者数が多い

沖縄県の自殺による死亡率が50～54歳で全国ワースト1位であることをご存知ですか。(表1) また、八重山管内では以下のとおり自殺者の減少

【表1】沖縄県における自殺の年齢階級別順位(全国ワースト5位内を抜粋)

男性	50～54歳	1位	女性	50～54歳	1位
	65～74歳	3位		30～34歳	3位
	30～34歳	4位			

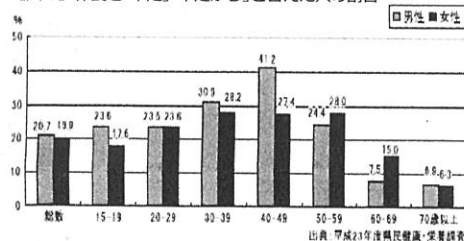
平成22年人口動態統計概報より



以下の項目は、こころの健康を保つためのヒントです。ご自分が取り組んでいるかチェックしてみてください。

- ①生活にリズムを
  - ・休養と仕事にメリハリをつけましょう。
  - ・睡眠はよくとれていますか。
- ②ゆとりの時間で休養を
  - ・趣味やボランティアなど、自分なりの生きがいをつくりましょう。
  - ・休暇を自分の休養に生かしましょう。
- ③地域との交流で豊かな人生を
  - ・職場だけでなく、地域でも活動・交流の場をもちましょう。
- ④ストレスと上手に付き合おう。
  - ・自分なりの休養・ストレス対処法を見つけましょう。
  - ・ひとりで悩まず、相談しましょう。

【図3】休養を「不足」「不足がち」と答えた人の割合



☆休養が一番不足している年代は？

図3は、性・年齢階級別に休養不足と感じている者の割合を示したグラフです。このグラフをみると、男性の40代が突出して高くなっているのがわかります。高度情報化がすすむ中、働く人を取り巻く環境は不安と緊張を与え続けています。働き盛り層の皆さんは積極的に休養を取り込むことを意識した方がよいでしょう。

☆働き世代の方、ぜひご自分のストレス状態のチェックやってみてください。

『5分でする職場のストレスセルフチェック』

検索⇒ こころの耳 厚労省 もしくは <http://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

上記セルフチェックは最後にストレス状況と助言が出てきます。自分のストレス反応に気付くこと、具体的な行動を起こすことがストレスと上手に付き合うポイントです。働き世代の方、そうでない方も仕事(あるいは家の仕事)と休養にメリハリをつけて、ご自分に合った健康づくりに取り組んでいただきたいと思います。



傾向に歯止めがかかっており、決してよい数値とは言えません。また、性別・年代別では50代の男性が最も多く、見てのとおり働き盛り層で多いことがわかります。(図1、図2) 働き盛り層の健康問題が「こころ」にも起こっており、「肥満対策」「飲酒対策」「タバコ対策」どころが元気であること」など課題が盛りだくさんである働き盛り層は沖縄県の長寿復活のキー層と言えるでしょう。働くことはもちろん大事ですが、健康な体とこころがあつてのお勤めであることを忘れてはいけません。 ☆こころの健康を保つために日頃から十分な休養と、悩んだときは相談する力を身につけましょう 自殺の要因のひとつに視野が狭くなっている状態にあることが言われています。悩んだときはひとりで抱え込まず周りの人に相談しましょう。話すことで、おのずと解決策がみえたり、アドバイスがもらえたりします。そして、元気なこころを保つために日頃から十分な休養をとることが大切です。

いかがでしたか。ひとつ注意点ですが、ストレス解消のための喫煙、飲酒はお勧めできません。知らぬ間に、ご自分の健康を害するからです。また、喫煙、飲酒とも体への依存が高く、やめるのに多大な苦勞を強いことも少なくありません。喫煙、飲酒習慣のない方は習慣化せず、また習慣化している方はすぐにでも禁煙、また少しずつ節酒して、趣味や適度な運動など他のストレス解消法を見つけましょう。