

平成  
26年度

# 健康講座を開催しました

毎年、医療費適正化対策事業の一環として、組合員と被扶養者(家族を含む)の方々を対象に、健康管理の意識を高めていただくことを目的とした「健康講座」を開催しています。

今回は、10月2日と10月17日の両日、第1部に産業カウンセラーであり、キャリアコンサルタントでもある樋口恵子氏、第2部にテレビでもご活躍中の予備校講師林修氏をお迎えして開催したところ、両会場とも募集人数を大きく上回る参加申込みがあり、2会場で585名のご参加をいただきました。

メンタルヘルスについてお話しいただいた樋口恵子氏の講演内容から、“活力ある生活につながるストレスへの対応方法”についてご紹介いたします。

第1部

樋口恵子氏



「心の元気力  
アップセミナー」

第2部

林修氏



「健康講座  
いつ聞くか？今でしょ！  
心の健康増進！  
モチベーション講座」

## 樋口 恵子 氏 「心の元気力アップセミナー」

### 私の“心の元気”の源

こんにちは、樋口恵子です。私はメンタルヘルス、女性の健康力アップなどについて、全国の共済組合などでお話をさせていただいています。とはいえ、私にだってストレスはあります。そこで今日は、ストレスにどう対応していけばよいかをお話しさせていただきます。

私の場合、40歳から走り始めました。それまでの私は運動を一切行いませんでしたが、40歳の坂を越えたとき20代、30代のときのような気力や頑張りがかきかず、仕事や家庭が思うようにいかないと感じ、メンタル不調に陥りました。振り返ってみると生活習慣に運動を取り入れていない事に気づき運動することにチャレンジしてみました。はじめは速歩き、それから軽いランニングとペースを上げ、走る喜びを知り、10キロ、ハーフと完走し徐々にモチベーションを上げ、今では年に2～3回はフルマラソンを走っています。全国各地を走り、いろいろな人と出会い、会話を楽しむこと…これが私の脂肪燃焼法とストレス解消法になっています。

### 運動と脳の関係

ストレスは運動によって緩和されます。ここで運動と脳との関係についてお伝えします。

積極的に運動をすることによって私たちの脳にどんなことが起きるのでしょうか。それは、脳の中で活動しているセロトニン、ノルアドレナリン、ドーパミンなどの神経伝達物質が活性化してきます。このセロトニンというのが重要で、きちんと活動すれば毎日をご機嫌に過ごすことができます。しかし、セロトニンには弱点があって、ストレスに弱い、またストレスにさいなまれることで、セロトニンの量が減る、萎えてしまうことでメンタル不調を起こしやすいと考えられています。

しかしリズム運動をすることによって、セロトニンは活性化することが分かっています。もう一つ、βエンドルフィンという多幸感をもたらしてくれるホルモンも出てきます。これが出ることにより、快感、意欲、創造性をもたらしてくれるのです。

さらに、脳を活性化して疲労を回復させてくれるというのも運動の効果にあります。デスクワークが多い、

あまり身体を使っていないと感じている方は脳の疲労を強く感じます。日常的に階段を使って心拍数を上げる、朝目覚めたときに布団の中で身体をグーッと伸ばしてみる、仕事の合間で腰、肩、首が痛いなど感じたらストレッチ、身体も疲労させることで夜の睡眠が得やすくなるのでストレス緩和、うつ予防にもなります。

## うつ病は、脳という内臓の不調

うつ病とは、お腹が痛い、頭が痛いと同じ、脳という内臓が不調になることです。これは脳内物質が不活発になることで引き起こされる内因性のうつです。これらの物質が少なくなると、意欲が落ち、不眠や不安を感じ、集中力も落ち、無気力になっていきます。以前楽しいと感じたことも楽しいと感じられない、そんな状態になっていきます。

## 睡眠不足が招く心因性の疼痛

次は睡眠や痛みと脳の関係です。皆さんぐっすり心地よく眠れていますか。皆さんの昼間の疲れを取ってくれるのが、唯一睡眠だと思ってください。ある研究によると、自殺未遂者の7割の方が睡眠不足であると紹介されています。

不眠は大まかに3種類あります、1つ目が入眠困難です。なかなか寝つけない、眠るまでに時間がかかる症状、次が中途覚醒、中途半端な時間に目が覚め眠れなくなる、3つ目が早朝覚醒。3時、4時ごろ目が覚め、そのまま考え事をして交感神経が緊張してずっと眠れない。このような状態が10日、2週間以上続いたら要注意です。

そこで大切なのが、安眠をもたらす生活習慣です。朝起きたらまずカーテンや雨戸を開けて、太陽の光を目の奥にある松果体に刺激を送ります。メラトニンは松果体でつくられるホルモンです。そうすると、14～16時間後には睡眠を促すメラトニンが出てきて眠れます。

次に痛みも不眠に大きく影響されます。整形外科的には問題がなくても、痛みは精神的緊張を伴う人間関係、過労、睡眠不足などで感じる方もいます。悩みや不安を気軽に相談できる人が身近にいない等の不安を抱えることで身体にストレスの反応が出て、頭痛、目

の疲れ、腰痛、肩こり等身体に症状が出る場合があります。この心が原因で痛みが起こることを心因性の疼痛と言います。

冒頭で述べました脳内物質がしっかり働いていれば、痛みというものを緩和してくれますが、この部分のセンサーが働かなくなると少しの痛みも大きく感じてしまいます。

## 自分の心のコップに、風穴を

皆さんもイラッ、ブチッとすることはあると思います。

ではこの怒りはどこからやってくるのか、私たちの心と身体のコップ、これにはさまざまな物が溜まってきます。不安、つらい、苦しい、痛い、嫌だ、疲れた、寂しい、悲しい、むなしい…、つまりストレスによって引き起こされる感情です。これが毎日の生活の中でポタポタと溜まることでコップから溢れかえったときに怒りを感じやすくなります。それならストレスの緩和を心がける必要がありますね。

世の中の不満や周りの状況、あの人が変われば良いのにと嘆いても状況が変化することはありません。否定的に物事を考えていても事態は悪化する一方です。自分で変えられないことにエネルギーを使うのは勿体ないことだし、ストレスを抱えます。では変えられるものは何か、それは自分です。自分が変われば、未来も自ずと変わってきます。変えられるものにエネルギーを使いましょう。

その秘策は、私たちのコップの水を溢れさせないようにすることです。コップの底のほうに風穴をたくさん開けましょう。私の風穴の一つは運動でしたが、趣味、好きな音楽やアロマ、呼吸法など皆さんが心地よく過ごせる時間を持っていただく、家族や周囲の方々とは雑談や立ち話を沢山する、そして睡眠時間は絶対削らないでください。

今日感じたストレスは、今日のうちに小出しにして緩和しましょう。溜めてしまうと、ご自分の力では対処できなくなってしまいます。少ないうちに、どんどん小出しにしていくこと。これが活力ある生活…“心の元気力アップ”につながる道だと感じております。