

2021年4月吉日

健保だより 58

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

桜の開花と共に首都圏1都3県の緊急事態宣言は解除されたものの第4波、更に変異型が猛威をふるうであろう第5波の心配は尽きません。楽しいGWを迎えるためにも、自粛の継続を実施しつつ体調管理を心掛けましょう。

柔らかい日差しに春の訪れを感じる様になりました。4月は人事異動や昇進など、社会生活の面で大きな変化を迎える季節です。今年は朝霞事業所への移転もあり、新たに始まる日々
に期待が膨らむ一方、変化には不安や心配事がつきものです。

また年度末の事務処理に加え、今年は引越準備の疲労も重なって、普段よりストレスを溜め込みやすい時期であるとも言えます。

そんなときにこそ気をつけたいのが、心の健康（メンタルヘルス）です。忙しさや不安は目には見えないストレスとなって、あなたの身体にも悪影響を与えることがあります。

ストレスというと心労や過労など、嫌なことや辛いことをイメージする人が多いかもしれませんが、嬉しいことや楽しいことも含めて、日常の様々な出来事がストレスの要因になります。例えば、職場では「人事異動」「昇進」「人間関係のトラブル」それに「在宅ワーク」プライベートでは「住環境や生活の変化」「結婚や出産」「家族の病気」などです。適度なストレスは人間的な成長を促すものですが、ストレスが過剰になるとメンタルヘルスの不調をまねくだけでなく、身体疾患のきっかけになることもありますので注意が必要です。

例えば強いストレスが長く続くと、身体を安定した状態に保つ様に働く自律神経や内分泌系に異常が生じて血管に負担がかかり、血管病のリスクが高まることが知られています。

もっと恐ろしいのは、強いストレスは、時に心筋梗塞や脳卒中といった命にかかわる病気の引き金になることがある点です。

例えば何かの試験を受ける際などには、脈が速くなったり、血圧があがったりしますが、これは「失敗しない様に」という心理的な刺激が脳から心臓に伝わるために起こるものです。軽いストレスでもこうした身体変化が起こるのですから、特に動脈硬化症や心臓病といった持病のある人が強いストレスを受けたときには、脈拍が増加し、血圧が急上昇して、狭心症発作（胸痛）や心筋梗塞を起こすケースもあります。また、脳卒中の最大の要因は高血圧なので、やはり強いストレスが発症の引き金になることがあります。

ストレス対策の基本は、まずは自分のストレスに気付くことです。ストレスによって現れる心身の様々な変化を「ストレス反応」といい、身体面（肩こり、目の疲れ、疲労、頭痛、自律神経の乱れ）・心理面（不安、落ち込み、イライラ、不眠、怒り）・行動面（生活の乱れ、暴言暴力、暴飲暴食、飲酒量の増加、喫煙量の増加）に現れることがあります。

自分の「ストレス反応」に気付いたら、休養や気分転換をするなど早めのセルフケアで、ストレス解消を促すことがメンタルヘルス不調の予防、更には血管病をはじめとした身体の不調を防ぐことにも繋がりますので意識してみてください。

以上