

県南さんぽだより 第2号

発行所 茨城県南地域産業保健センター Tel 0297-62-7937 Fax 0297-62-7907 発行人 大木秋雄

事業場を登録して健康情報を得よう

県南地域産業保健センターでは、健康相談等の有無にかかわらず、健康に関する情報を提供させていただくことになりました。健康づくりは、本人の問題です。本人以外に健康づくりを実行する人はいなのですから。しかし、企業は健康づくりによって大きな利益を受けます。また、従業員の不健康の原因を作り出している場合もあります。

そこで法律でも、従業員の健康づくりのため、経営者も従業員本人も、努力しなければならないことになっています。(労働安全衛生法第69条)

登録してください。そして無料で国の支援を受け、従業員の健康管理に役立ててください。(詳細裏面)

裏面の登録事業場票にご記入のうえ FAX ください。

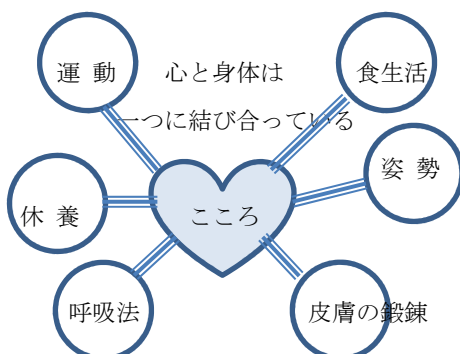
(社) 竜ヶ崎労働基準協会からのお知らせ

健診車による健康診断をご希望の事業場には、当協会でご相談します。お申し込みは、

電話 0297(62)7923

いのちは一つの統一体

ストレスを和らげ、ストレス耐性を強くするためには、下図のような一体生活が必要です。



ストレスとうまくつきあおう

ストレス過多は万病の元。ストレス関連疾患(心身症)は胃潰瘍、十二指腸潰瘍等30以上の病名があると言われています。まさにストレス過多は、万病の元と言われる所以です。逆にストレスが程よく制御されていると、人間は驚くほど健康的で強いのです。

心も身体も、人の話を聞く、運動をする、寒い風に当たる等の刺激があると進化したり、老化が抑制されたりします。進化することはアタマが良くなる、カラダが強くなるということです。強健な人でも、絶対安静を続ける実験をすると、尿の中に骨や筋肉の成分が溶け出してきて、カラダが退化します。一人でいるとボケルと言われるのもアタマへの刺激が不足するからです。

ところが、この刺激が強すぎても、心や身体の健康に悪いのです。運動のやりすぎ、アタマの使い過ぎ、緊張しすぎなどです。

心や身体にも、その人の健康水準にあった適度の刺激になるように、仕事にも、人生にも、イヤイヤでなく、喜んで立ち向かう気持を持ち、常に刺激を求めて積極的な生活をする。これが健康につながるのです。そして過労の時には思い切って休むなど、時にはストレスを“いなす”知恵をもつ。これが「ストレスとうまくつきあう」ことになるのです。

【編集後記】 心とからだの健康づくり“ストレスとうまくつきあう”より抜粋しました。ストレスでお悩みの方は産保センターにご相談ください。気付きへの援助をいたします。(大木)