

## 西日本総合コンサルタント(株)

### 社員研修会(平成 29 年度第 2 回目 健康管理セミナー)を開催

日時：平成30年1月19日(金)

場所：西日本総合コンサルタント(株)

当社は、社員等の健康管理等の意識高揚、メンタルヘルス等に対処するために、今回、佐賀中部保健福祉事務所・出前講座により下記のとおり社員研修(平成 29 年度第 2 回目健康管理セミナー)を開催しました。「メンタルヘルスを考える」をテーマに社員のメンタルヘルスに対する認識を深めることと、『ストレス、うつ病睡眠、飲酒・アルコール、自殺・ゲートキーパー』などこれらの心身の症状変化、対処法などについて、有意義な研修の時間を過ごすことができた。

日時：平成 30 年 1 月 19 日(金) 10 時 30 分～12 時

場所：西日本総合コンサルタント(株) 大会議室(2F)

参加者：当社役員、社員(40名)

#### 研修概要

演題：メンタルヘルスを考える

講師：佐賀中部保健福祉事務所・健康推進課精神福祉担当

島内 志歩里氏(保健師)、久野 千晶氏(看護師)

#### 概要：

ストレスとは、心が外部から刺激を受けたときに起こる緊張状態のことをいいストレ



スは、環境面（気温、騒音、住宅環境、家族、引っ越し、進学など）、身体面（病気、体調、健康）、社会・心理面（自分の性格、家族の関わり、友人との関わり、経済面など）の種類等が考えられる。ストレスを長く受け続けたり、過剰なストレスを抱えていると「心と身体にストレスのサイン」が表れる。大きなストレスによって、「うつ病」や「不眠症」などを引き起こすことになる。

「疲れているのに、なかなか眠れない、夜中に目が覚め、その後、寝つきが悪い」など、2週間以上不眠が続いているなら、うつ病のサインかもしれないので留意する必要がある



【写真↑講師：島内 志歩里氏（保健師）】



【(写真↑ 久野 千晶氏（看護師）】

る（うつ病の自己チェック：ツング自己チェックうつ病尺度）。

不眠症とは、実際の睡眠の長短に関係なく朝起床時に睡眠に対する不満足感が強く、それによって身体的、精神的、社会生活の支障を感じている状態のことをいい、メンタル（うつ病など）、生活習慣病、事故エラーなどにつながってくるので症状が酷くなる前に専門医に相談や受診することが必要と話された。

睡眠と飲酒の関係で、アルコールは寝付きを良くするが、その効果は飲酒を続けていくうちに下がってくる。アルコールは、睡眠の質を悪くする（特に睡眠後半）、大量飲酒は、睡眠のリズムを壊す。また、うつ病に伴う睡眠障害に対する「self-medication」としての飲酒は病的飲酒へ発展することが多いと話された。

今回は、睡眠の飲酒運転防止と生活習慣病予防のために「節度ある適度な飲酒」と言うことで、飲酒ドリンク数（10グラムのアルコールを含む飲料を1ドリンクと定義）の認識が重要であり、1日に6ドリンク以上の飲酒は多量飲酒として、これを控えるようにしなければ健康への悪影響と生産性の低下につながってくると話された。

最後に、日本では、1年間に約3万人が自殺しており、自殺を防ぐための「ゲートキーパー」（命の門番）になりませんかと呼びかけられた。「ゲートキーパー」は、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをさしており、支援の手を増やす活動が行われているとのことであった。



（写真↑ 社員からの質問状況）



（写真↑ 講師御礼：平川国彦常務）