

# まちのくすりやさん 第75号

今回のおはなし

「定期診断でストレス自覚」

「認知症メモリーウォーク」



## 定期診断でストレス自覚

職場などで強いストレスを何度も感じると、心に不調を来して、うつ病などを発症するケースがあります。ストレスの度合いを本人が定期的にチェックしていれば、心身が限界を超える前に対処することも可能になります。最近、ストレス診断を手がける企業も増えており、心の健康度チェックがしやすくなりました。

診断を受けっぱなしにするのではなく、適切なカウンセリングと組み合わせることが重要です。

厚生労働省の2011年の調査によると、うつ病の患者数は約70万人。ですが、実態はもっと多いとの指摘もあります。心の不調を感じても受診しなかったり、自覚しないまま症状を悪化させたりして、重症になってから受診するケースも多く、日本全体でうつ病疾患は700万人程度に達するのではないかと教授がいます。

厚生労働省が作成したストレスチェックシートの例（詳細は、厚生労働省 HP）

疲労	ひどく疲れた	○ほとんどなかった ○ときどきあった ○しばしばあった ○ほとんどいつもあった の中から選択
	へとへとだ	
不安	気がはりつめている	
	不安だ	
抑うつ	憂うつだ	
	何をするにも面倒だ	

ストレスがかかると・・・ (厚生労働省の資料などより作成)

心理的側面	抑うつ症状、意欲の低下、イライラ、緊張、不安など
身体的側面	高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、首や肩のこり、動悸(どうき)、息切れ、下痢、便秘、食欲不振、不眠、肥満など
行動的側面	作業効率の低下、作業場の事故、アルコール依存、過食、拒食など

ストレスと上手につきあう方法 (専門家の話をもとに作成)

規則正しい生活をして睡眠を十分とる
親しい人と話をする
緊張を細切れにする
適度な運動をする
小休止やトイレなどで気分転換をはかる
仕事に関係のない趣味を持つ
自然に親しむ機会を持つ
たばこやアルコールには頼らない
机やすいなどの職場の環境を可能な範囲で自分好みにする

### 【ホームページ】

◆職場のストレス対策について知るには、厚生労働省「職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策・心身両面にわたる健康づくり」

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/>

◆うつ病などを解説

日本うつ病学会

<http://www.secretariat.ne.jp/jsmd/index.html>

# 認知症メモリーウォーク2013

## 世界を超えて歩こう！

認知症メモリーウォークとは、認知症に対する偏見を取り払い、理解を深めるために行う啓発活動（パレード）です。平成19年9月16日に、全国で初めて千葉県で行いました。今回は浦安で開催されます。

**開催日 11月9日（土）**

**雨天決行、荒天中止**

**受付 9:00**

**開会式 9:30**

**出発 10:00**

**閉会式 12:00**

**集合場所 郷土博物館前広場**

**定員 先着順300人**



**申し込み締め切り 10月15日**

★基本コース（1.5 km）はゆっくり歩いて約40分です。ミドルコース（約1 km）  
ショートコース（約600m）もあります。

★詳細な内容をお聞きになりたい方もしくは申込先

認知症メモリーウォーク・千葉 in 浦安市実行委員会事務局

ホームページ <http://www.npo-pnet.com>

TEL/FAX 047-350-3970

Eメール [info@npo-pnet.com](mailto:info@npo-pnet.com)

**申込先**

（一社）浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>

**お願い！**

この「まちのくすりやさん」に関するご意見等ございましたら、上記連絡先までお送り下さい。