



# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.11 2009・10・1

## 平成21年度 全国労働衛生週間

10月1日～10月7日は、平成21年度全国労働衛生週間です。厚生労働省によると、「全国労働衛生週間は、国民の労働衛生に関する意識を高揚し、さらに、事業場における自主的労働衛生管理活動を通じ、労働者の健康の確保等を図ることを目的として、昭和25年から実施されており、本年で第60回を迎える」取り組みです。

 **スローガン： トップが決意 みんながつくる 心の健康・明るい職場** 

今年のスローガンは、近年のメンタルヘルス不調などの健康問題が重要な課題となっていることを踏まえ、企業や事業所のトップの強い決意とリーダーシップのもと、労働者、管理監督者、産業保健スタッフ等がそれぞれの役割と責任を認識し、組織的かつ積極的に取り組み、労働者の心の健康が確保された明るい職場をみんなで実現していくことを表明しています。特に、メンタルヘルス対策については、仕事の質・量、職場の人間関係などの変化、労働者の孤立などにより心の健康問題を抱える労働者の増加が危惧されています。日本における、昨年の業務上疾病による被災者は8874人でした。平成16年以降被災者は、増加しています。また、一般定期健康診断の結果、何らかの所見を有する労働者の割合は増え続け、平成20年には51.3%に上っています。そのうえ、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じる労働者の割合は約6割に上っています。このような状況の中で、メンタルヘルス対策の推進、快適な職場作り対策の推進など、労働者一人ひとりの心身の健康を確保すること、快適な職場の形成促進を図ることが必要です。厚生労働省のホームページを開き、「平成21年度全国労働衛生週間実施要綱」と検索すると、実施事項を確認することができます。労働衛生水準をより一層向上し、労働衛生意識を高め、自主的な労働衛生管理活動の定着を目指して、各事業所の管理者や担当者をはじめ、全職員が連携・協力をして、より良い職場実現のためにチェックしてみましょう。事業場の実施事項より幾つか抜粋してみましたので、ご参考にして下さい。

### (平成21年度全国労働衛生週間実施要綱 実施事項より抜粋)

- ・労働者の心の健康の保持増進のための指針に基づくメンタルヘルス対策の推進
- ・労働衛生管理体制の確立と労働安全衛生マネジメントシステムの確立をはじめとした労働衛生管理活動の活性化
- ・職場における喫煙対策のためのガイドラインに沿った有効な喫煙所の設置等の対策の推進

社会福祉法人幸清会・社会福祉法人大滝福祉会では、心の健康の保持、増進のために取り組んでいます。各事業所には衛生管理者、メンタルヘルス推進担当者がおります。職員1人ひとりが心身ともに健康であることで、ご入所者様・ご利用者様・ご家族様の笑顔につながっていくものと考えております。悲しい気分のままでは、笑顔で働くことはむずかしくなります。心が健やかであることで、共に働く職員同士も笑顔で過ごすことができ、気持ち良く協働することができます。より良いケアの実践のためにも、自分自身の心に関心を持ち、健康を保持・増進できるよう心がけましょう。この全国労働衛生週間を良い機会とし、各事業場の環境や自分自身の心と体の健康を再度チェックしてみましょう！今後も心身ともに健やかに気持ちよく働き、私らしく・あなたらしく生きていけるように、定期的に自分の心と向き合う習慣をつけてみてはいかがでしょうか。私たち一人ひとりの笑顔から、どんどん笑顔を広めることができるのではないのでしょうか。



社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会



## § : 摂食障害 (Eating Disorders)

みなさん、実りの秋です!!おいしい季節がやってきました!!人間にとって「食べる」ということはとても大切なことで、ユニットケアにおいても重視されていますね。Vol.10では、朝食の大切さを考えましたが、大事なのは朝食だけではないですよ。私たちが食べるものによって自分のからだは作られているわけです。バランスよくきちんと食べることが大切ですよ。ダイエット志向が広まりをみせる現代ですが、私たちは美味しく食べることができていますでしょうか?ダイエットといって絶食や偏った食事をしてはいませんか?過度なダイエットは命を落としかねない大変危険なことです。今月は、摂食障害について考えてみたいと思います。モデルが痩せすぎという理由でファッションショーへの出演が出来なくなったり、摂食障害について取り上げてTV番組が増えたりと、摂食障害という言葉聞く機会が増えたように思います。(むかしむかしは、太っていることが美しさの象徴という時代もあったのに...と現代の痩せ思考に不満をこぼしてみました。)みなさんも聞いたことがあるという方が多いのではないのでしょうか。私たちの食べること、食行動について考えなおすことができたら良いと思います。



### 摂食障害 (Eating Disorders)

摂食障害は、俗に拒食症や過食症などと呼ばれています。摂食障害という言葉に聞きおぼえがない方も、拒食症や過食症という言葉には聞きおぼえがあるかもしれません。摂食障害は、食べることや体重などへの強いとらわれがあり、食行動の異常を主な症状とする疾患です。摂食障害は思春期の女性に圧倒的に多い疾患で、女性特有の疾患と誤解されがちですが、女性に比べ少ないものの男性の方でもみられます。摂食障害は、俗に拒食症といわれている「神経性無食欲症」と俗に過食症と言われている「神経性大食症」とに大別されています。

### 標準体重



摂食障害について考える時に、標準体重を知ることが大切です。みなさんは自分の標準体重を知っていますか?そもそも標準体重とは、たくさんの人々の身長と体重を測定して、統計的に標準となる体重を定めて、「肥満 痩せすぎ」の基準値とするものです。

標準体重は種々の算出法がありますが、近年成人に対して適用されているのはBMI (Body Mass Index)です。聞き覚えのある方もいるのではないのでしょうか。BMIの標準値は22です。BMI = 22が最も病気にかかりにくいとされています。この標準値から増えすぎたり減りすぎるほど病気にかかりやすくなっていきます。自分自身の健康についてもう一度考えてみましょう。

### BMI 計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2 \text{乗}$$

例えば... 身長150cm 体重45kg      BMI = 20



今現在ダイエットに取り組んでいる方、自分の理想的な体重を知っていますか?本当にあなたにダイエットは必要ですか?あなたのダイエットは過剰ではありませんか?摂食障害は体形を気にする女性に多いものです。過度なダイエットは命を落としかねない危険なものです。自分やご家族の食行動に関して気になることがある方は、「ココロリフレッシュルーム」へお話をいらしてください。お電話でご予約いただいております。つながりにくい場合もあります。日時を改めて何度かお電話いただければと思います。(カウンセラー直通: 0142-76-4780)