

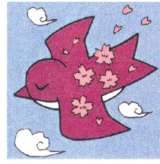
### ストレスと健康

(南足柄市役所、職員への講演)

職場の職員一人一人がよい人間関係のもとで、心の健康を保ちながら仕事できるように計ること、で次の二つのこととなります。

- ・ストレス関連疾患など心の病気に対処するもの。
- ・職場全体の雰囲気良くする。人間関係を整える。

### 職場とストレス

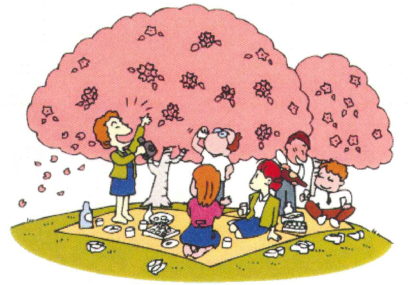


年功序列の崩壊、不況、倒産、リストラ、IT化、高齢化、家庭状況の変化などからストレスが高まる傾向にある。  
中高年にストレスが多い。

### 心の病者の早期発見

早期治療が早期復職につながる。  
自己申告、周囲のものが相談しやすいシステムをつくる。

- 早期発見の手がかり
- ・欠勤(無断を含む)、遅刻、早退、



離席(あるいは職場離脱)が多い。

- ・勤務上の義務を怠ったり作業上のミスや事故が目立つようになる。
- ・職務能力が低下してきた。
- ・職務や対人関係面の気配りが過ぎるようである。
- ・仕事上のミスがないかどうか、何度も確かめ過ぎる。
- ・身体の調子を気にしすぎ、多様な病気に受診するようになる。
- ・服装がだらしくなくなり、周囲の状況に無関心になる。



早期発見できたら

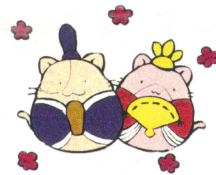
「つかれているようだから」といって医師に相談するようにすすめる。  
医師は軽度のもは自分で診療し、むずかしいものは専門医へ、カウンセラーが必要。

### 心の病には

心身症、不眠症、神経症、精神分裂病、躁うつ病、てんかん、アルコール症、初老期痴呆、職場不適応症、性格障害などがあります。

### 働く人の心の健康法

- ・本人が担当する職務を十分にマスターさせる。
- ・職場の人間関係を大切にさせる。
- ・趣味的なことやクラブ活動などを奨励し、本人に合った気分転換法やストレス発散法を若い時から体得させる。



### インフルエンザは終息

今年あまり流行しないのではないかと予想しておりましたが、かなり発生しました。

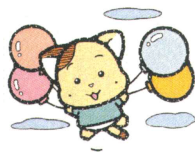


奥津医院では一月二十八日にはじまり、二月いっぱい続き三月に入り終息しようとしています。  
予防接種を受けていて感染した人は二名で、いずれも軽症でしたので、予防接種は効果があるようです。  
また昨年より使われはじめた抗インフルエンザ剤も有効でした。

### 花粉症はピーク



一月末より少しづつはじまり、二月四日頃より多くなり、二月中旬からピークが続いています。  
三月一杯続くと予想されます。



眠くならない抗アレルギー剤、眠くなるが強いアレルギー剤、鼻腔スプレー、点眼剤の使用であまり苦痛を感じない程度にコントロールされています。

院長

みなさんの質問や投稿をお待ちしております。

☆受け付けからのお願い  
目初めには必ず保険証を受け付けにお出し下さい。  
診察券は毎回お持ち下さい。

E・メールを送って下さい。  
norikazu@tecnet.or.jp

### 3月・4月の休診日

(日曜・祭日)

水曜・土曜・第一火曜午後)

