

健康アドバイス

「健康日本21:休養」

わが国は、平均寿命が男性では79.0歳、女性では85.8歳（平成18年）となり、世界でもトップクラスの長寿国ですが、社会環境の変化などで自殺者は平成10年から約3万人を超えるようになりました。これは交通事故死亡者の年間7~8千人の数を大きく上回っており、こころの健康について考えるうえで深刻な問題です。

「健康日本21」では、具体的には、こころの健康とは、自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)、他人や社会と建設的でよい関係を築けること(社会的健康)を意味していると述べられています。人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること(人間的健康)も大切な要素であり、こころの健康は「生活の質」に大きく影響するものです。



「健康日本21」は一人ひとりが充実した豊かな人生を過ごすための健康づくりを計画した

もので、生活の質の向上を目指しています。こころの健康はこの生活の質に大きな影響を与えます。強いストレスや長期間にわたってストレスを感じると、体調を崩しやすくなったり、イライラしたり、眠れなくなったりして、安定した生活が送れなくなるといったことが起こります。

とくに睡眠については、成人の23.1%は睡眠に関連した健康問題があり、14.1%が眠りを助けるために睡眠薬やアルコールを飲むことがあると、ある調査では示されています。また、冒頭で述べたように、自殺者も増加しています。



このような背景をふまえ、ストレス処理、睡眠障害、こころの病気について対策を講じなければなりません。

岡山県南部健康づくりセンターにおいても、リラクゼーションセミナーを通してこころの健康づくりに取り組んでいます。良質な睡眠や上手なストレスコントロールを心がけ、いきいきとした生活を送っていただきたいと思います。

「岡山県南部健康づくりセンター」



編集後記 ■日本の国会が迷走している。揮発油税暫定税率問題・日銀総裁問題・輸入食材問題等々、この国はどこに行こうとしているのか。■新しい年度が始まるかというこの時期に、目的地の見えない日本丸の行く末を案じるのは私だけでしょうか。■問題の本質をどこかに置き忘れ、党利党略と選挙のために我が身を死守することしか見えてこない。■かのアメリカ大統領リンカーンの就任の言葉思い出す…「人民の人民による人民のための政治」…。

国民の側に軸足を置いた舵取り忘れるようだと、あのイージス艦「あたご」と同じ轍を踏むことになりかねない。■さて、新役員の下で新年度がスタートする当町内。各団体のスタッフの皆さん方には、1年間多大なご苦勞・ご尽力をいただくこととなりますが、「地域住民の地域住民による地域住民のための活動」を切に願うものである。そのためには地域住民の絶対的な協力がなくてはならないものであり、一住民としてそれを惜しむものではない。(OS)