

# けんこう静岡

第155号

令和5年  
(2023年)  
10月1日(日)

季刊 1部50円 年200円  
(送料税込)

発行所  
公益財団法人 静岡県予防医学協会

https://www.shsa.net/

(静岡事務所) 〒421-1292 静岡市葵区建徳1-3-43 (054) 278-7716  
(藤枝健診センター) 〒426-0053 藤枝市善左衛門2-11-5 (054) 636-6461  
(総合健診センター) 〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8 (054) 636-6460  
(沼津事務所) 〒410-0011 沼津市岡宮1210-1 (055) 921-1934  
(浜松健診センター) 〒435-0006 浜松市東区下石田町951 (053) 422-7800  
印刷 池田屋印刷株式会社

## 身近なストレスコーピング

### ストレスをため込み過ぎないために



静岡県公認心理師協会 会長 平岡 篤 武

生活していく上でストレスが全く無いという訳にはいきませんね。子どもを育てる上でも、避けられないストレスを乗り越えられるよう子どもをどう支援するかということが、各年代によって発達課題(反抗期、入試、家族からの自立など)となる重要なテーマでもあります。このようなストレスと日々つき合うに当たって、ストレスをあまりため込み過ぎないために、参考となる取り組みについて簡単にご紹介をしたいと思います。

#### 1 ストレスとストレスコーピングについて

人は何らかの原因によって刺激(ストレス)を受けると、心や身体に緊張状態が生じることがあります。この状態のことを「ストレス」といい、ストレスがあると心や身体に変化(ストレス反応)が生じることになります。ストレスは悪いばかりではありませんが、人は強いストレスには意識的・無意識的に様々な緊張状態を緩和させようとする対処策を試みます。これを「ストレスコーピング」と呼びます。つまり、**ストレス(原因となる刺激)によって↓ストレス(心や体の緊張状態)が生じ↓それによりストレス反応(心や身体への反応)が現われ↓ストレスコーピング(緊張緩和の対処策)でストレス緩和を試みる、という外部からの刺激とそれへの反応の連鎖が心身に起きるのです。**

#### 2 ストレス反応について

ストレス反応を生理学的にみると、外部からの刺激に大脳辺縁系にある感情を扱う扁桃体(特に怒り、恐怖、不安)が反応して、「これは一大事!」と視床下部に伝えます。すると、交感神経系が活性化されるホルモンが副腎から出され、「闘争(対抗できそう)」「逃走(かなわない)」「固まる(対処不能)」の3種の行動が状況によって無意識のうちに選択されることとなります。同時にそれを抑える別のホルモンが

脳下垂体から分泌されて、交感神経の興奮が過剰にならないような調整もされます。しかし、あまりにもストレスが強くと、継続すると、この調整が上手く働かないことになり、心配な症状に繋がる場合が出てきてしまいます。

#### 3 二層構造という脳の特異性から見たストレスコーピング

脳の特異性について、右脳左脳という言葉聞いたことがあると思います。それ以外にも脳の機能を説明する切り口があるのですが、ここでは二層という点で見えていきます。

二層とは、脳の進化の結果、発達した上部と本能的な下部です。下部はより動物的、直感的な行動を扱っていて、強いストレスを感じると、考える間もなく上述した「闘争か逃走反応」が引き起こされます。相手に対抗できそうなら闘争し、かなわないようなら逃走する、どちらの判断もできない程、圧倒されたら固まる、という訳です。一方、上部は情報を取り込み、判断し、想像したり、計画したりと、言葉を使ってより複雑で高度な分析的思考の調整を行い、その分処理スピードは下部より遅くなります。どちらの機能が優れているのかということではなく、上下がバラバラに働かないで、行き来でき、統合的に機能することが重要になります。つまり、困難なことに直面しても感情に過度に振り回されず、冷静さを取り戻して考え対処できるということなのです。

ストレスコーピングをこの二層構造の点から考えてみますと、上部へのアプローチは認知的(考える)コーピング、下部へのアプローチは行動的(動く)コーピングと呼ぶことができます。前者をトップダウン、後者をボトムアップと呼ぶこともあります。認知的コーピングには、どこが問題か整理する、考え方を変えてみる、自分を労う、助けてくれる人がいることを確認する、上手いタイミングをイメージする、身体感覚に注意を向けるなどがあります。行動的コー

ピングには、身体を動かす、趣味を楽しむ、自然に接する、温泉・アロマに行く、旅行する、誰かと会食するなどがあります。

#### 4 チャレンジしてみよう

ここでは、行動的コーピングの一つである、**丹田呼吸法と漸進的弛緩法**を紹介したいと思います。というのも、私たちは普段言葉優位な生活をしていきます。そのため、ストレスがたまった時の対処行動としては、自然に認知的コーピングによって知的に処理しようとしがちで、身体的な行動的コーピングは一段低いものと考えがちだからです。しかし、脳の下部は考える前の動物的、直感的な行動を司り、処理スピードも優れますから軽視できませんし、そこへの意識的な働き掛けは結構効果的でもあるのです。以下の手順を、腰かけても、仰向けになっても構いませんので試してみてください。

#### ●丹田呼吸法(\*丹田:お臍の下あたり)

お臍の下を意識して(手を置いてもよいでしょう)、ゆっくり、長く吐く呼吸を行います。「1、2、3」と吸って、「4、5、6、7、8、9、10」と吐くイメージです。目はつぶっても、開いていても構いません。息を長く吐くことで、心拍数、血圧が下がります。自分なりのペースで呼吸が続くと、安定感が増してきます。周りの音や視界が違って感じられることがあるかもしれません。

#### ●漸進的弛緩法

①まず、丹田呼吸法で安定感を感じます。  
②腰かけた場合、足を少し前に投げ出し、手を膝の上に置きます。手首を支点にして腿に付け、指先を顔の方に持ち上げ、手首の突っ張った感覚を感じた後、3秒ほど保ってからパッと力を抜いて元に戻します。以下の動作でも同様ですが、この時の筋肉の緊張と弛緩の差を味わいます。

- ③足首でも同様に緊張と弛緩を行います。力を入れて3秒ほど保ってから、急に力を抜きます。
- ④次に腰、お尻周りの筋肉に力を入れて、同様に行います。
- ⑤次は肩をすぼめて、同時に首に力を入れて、同様に行います。
- ⑥最後は顔です(コンタクトの人は注意して下さい)。目をぎゅっとつぶり、同時に顔面に力を入れて、3秒ほど保ってから急に力を抜きます。
- ⑦最後に②③④⑤⑥をまとめて行います。手首に力を入れて、そのまま足首、腰・お尻、首・肩、顔の順に力を入れる場所を加えていきます。全部に力を入れたら、3秒ほど保った後、今度は⑥⑤④③②と逆の順序で1か所ずつゆっくり力を抜いていき、最後に、全ての力を抜いた時の、ジワーっとした感覚を味わいます。人によっては、身体の一部や全体がポカポカ感じられるかもしれません。

一回目で上手くできなくても、何回か続けることで要領が分かってくるので、ちょっと疲れたなと感じた時や、就寝前の布団の中などで是非実践してみてください。

#### 本会について

**静岡県公認心理師協会とは**  
静岡県在住または在勤の公認心理師または臨床心理士の職能団体です。会員相互の交流と情報交換を行い、公認心理師・臨床心理士としての資質向上のための研鑽の機会を設けることを目的としています。

**公認心理師とは**  
公認心理師は、保健医療、福祉、教育その他の分野において心理学に関する専門的知識及び技術により、心理に関する支援を要する人やその周辺の人の相談、助言、援助を行う心理専門職の国家資格です。心の健康に関する知識の普及を図るための教育や情報提供も業務として位置づけられています。

**臨床心理士とは**  
臨床心理士は、文部科学省認可の公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会の資格審査に合格し、認定を受けている心理専門職です。資格は5年ごとの審査が行われ、心理臨床能力の維持・発展のために、研修や研究が義務づけられています。

事務所住所 〒420-8066 静岡市駿河区泉町3番6号サンシティ泉301号  
電話 054-284-1450  
メール office@shizuoka-acpp.or.jp  
ホームページ http://ccp-shizuoka.main.jp/index.html



#### あなたに必要な検査を

ヘルスポートでは人間ドックの基本項目にプラスして様々なオプション検査を選択できます。年齢、性別、気になる症状や身体の部位からお客様に合った検査項目を自由にカスタマイズされてみてはいかがでしょうか。

脳梗塞・心筋梗塞発症リスク検査

予防のための血液オプション検査

**LOX-index®**  
[ロックス・インデックス]

簡単な採血検査

動脈硬化は自覚症状がなくても進行し、ある日突然脳梗塞や心筋梗塞を発症します。生活習慣を改善し、早期に予防することが大切です。

◆当日受診可能◆ 検査費用:15,400円(税込)

このような方に特におすすめの検査です

- ☐脳梗塞・心筋梗塞の予防をしたい方
- ☐肥満気味、高血圧、糖尿病などの持病がある
- ☐動悸・息切れ、食べ物をよく食べ、お酒をよく飲む
- ☐太はりを悩んでいる、もしくは痩せていた
- ☐定期的な運動をしていない
- ☐生活習慣が乱れていると感じている

生活習慣を改善し、早期に予防することが大切です!

総合健診センター ヘルスポート  
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8  
0120-39-6460  
TEL 054-636-6460  
FAX 054-636-6465

# しずおか健康長寿財団 だより

46

## 多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをづくりをお手伝い!

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをづくりをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

### ●ねんりんピック愛顔のえひめ2023に静岡県選手団を派遣します。

高齢者を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典である全国健康福祉祭(ねんりんピック)が、令和5年度は、愛媛県で開催されます。

本県からはスポーツ・文化交流大会全29種目中26種目に176人(6月30日現在)の選手団(政令市を除く)が、美術展に6部門12作品(政令市を除く)が参加し、全国から集まった選手や地元の方々との交流を深めます。

#### 【第35回全国健康福祉祭えひめ大会(ねんりんピック愛顔のえひめ2023)概要】

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| 主催     | 厚生労働省、愛媛県、一般財団法人長寿社会開発センター |
| 共催     | スポーツ庁                      |
| テーマ    | ねんりんを重ねた愛顔 伊予に咲く           |
| 会期     | 令和5年10月28日(土)～31日(火)       |
| 参加予定人員 | 延べ約50万人(観客含む)              |

#### 【競技】

| 区分                 | 種目(開催地)  |
|--------------------|--|
| スポーツ交流大会(10種目)     | 卓球(宇和島市)、テニス(松山市)、ソフトテニス(大洲市)、ソフトボール(今治市)、ゲートボール(東温市)、バタック(鬼北町)、ゴルフ(松山市)、マラソン(松野町)、弓道(松山市)、剣道(松山市)   |
| ふれあいスポーツ交流大会(15種目) | ウォークラリー(上島町)、グラウンド・ゴルフ(久万高原町)、ラグビー・フットボール(四国中央市)、水泳(松山市)、サッカー(松山市・新居浜市・西条市)、ソフトバレーボール(松山市)、サイクリング(八幡浜市・伊方町)、太極拳(西条市)、軟式野球(松山市・新居浜市・西予市・内子町)、バウンドテニス(新居浜市)、スポーツウエルネス吹矢(砥部町)、ダンススポーツ(今治市)、インディアカ(伊予市)、カローリング(八幡浜市)、バドミントン(松山市) |
| 文化交流大会(4種目)        | 囲碁(松前町)、将棋(愛南町)、俳句(松山市)、健康マージャン(四国中央市)   |

#### (令和4年度のねんりんピック神奈川大会の様子)



ねんりんピックかながわ2022総合開会式



ねんりんピックかながわ2022静岡県選手団成績報告会

### ●市町や学校と、健康関連イベントや健康づくり教室などに協力できるサポーターをつなぐマッチングサイトを御覧ください!

#### 【概要】

- しずおか健康長寿財団のホームページ上に、「しずおか健康づくりサポーター」として登録し活動していただいている企業・団体の情報を公開しています。
- 併せて、サポーターが行っている健康管理・食育・感染対策などの講座の実施や市町が行う事業・イベントへの協力を直接依頼できるマッチングサイトも開設しています。
- 申し込み・問い合わせは、サイト上でいつでもできますので、御覧ください。

#### 【留意事項】

- \*現在、マッチングサイトの利用(申し込み)は、市町・学校(特別支援学校を含む)・幼稚園・保育所に限定していますので御了承ください。
- \*申し込み前に各企業・団体の「実施条件」を御確認ください。
- \*サポーターによる講座の実施やイベントへの協力は、原則無料ですが、一部実費負担をお願いする場合がありますので、御了承ください。

【問い合わせ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団  
TEL 054-253-4221

【ホームページ】<https://www.sukoyaka.or.jp>



### ＜保健指導講話＞

### 「食欲の秋!適切な必要エネルギーを知って、おいしい季節を楽しもう。」



川口 知香  
浜松健診センター  
保健師

#### ●食欲の秋 到来!

まだまだ暑い日は続きますが、暦の上では秋到来。秋と言えば、いもくりなんきん、さんまや鮭、果物などおいしいものがたくさん出てくる季節ですね。つい食べ過ぎてしまったり、気を付けているのに年々太ってきたと感じる方もいらっしゃると思います。知識を少しブラッシュアップして、おいしい季節をより健康に楽しく過ごしていけたらよいですね。

#### ●自分にとって必要なカロリーは?

食べる量と活動量のバランスが釣り合えば体重は一定に保たれますが、体重が増えていくのであれば、食べる量を減らしたり活動量を増やして調整しなければいけません。みなさん、自分にとって必要なカロリーがどれくらいなのか知っていますか?年齢や性別によって基礎代謝量は異なりますし、身長や体重、身体活動レベルによっても変動します。つまり、一人一人に、「適量(1日の推奨カロリー)」があるということです。1日の推奨カロリーは以下のように求められます。

$$1日の推奨カロリー = 基礎代謝基準値(kcal) \times 体重(kg) \times 身体活動レベル$$

図1は、男女別・年齢別 基礎代謝基準値(体重1kgあたり・1日の基礎代謝量の目安)を示しています。30歳を境に消費されるカロリーが低くなることが知られています。

#### ☆身体活動レベル

|               |   |
|---------------|---|
| I(低い) …1.50   | 日常生活において大部分が座った状態で、安静にしている時間が長い。仕事はデスクワークが中心となる。    |
| II(ふつう)…1.75  | 座位中心だが、通勤や作業内容によっては歩行、立った状態での作業や接客を行う。家事や軽いスポーツも行う。 |
| III(高い) …2.00 | 仕事でよく移動したり、立った状態で作業をしたりすることが多い。ふだんからスポーツなどを習慣としている。 |



表1のように、1日に必要とするカロリーの目安を確認し、その範囲内におさまるように食事量を調整しましょう。個人差があるのであくまで目安とし、日々体重測定をして、その値を参考にしながら調整してみてください。もしいつもより食べ過ぎてしまった場合のコツとして、そのあと2-3日は摂取カロリー量を減らしてみるとよいでしょう。また、食事の調整だけでなく、運動量を増やすことも大切です。運動時間を作るのが難しい人は、普段の生活(仕事や家事など)の中で、階段を使ったり駐車場を遠くにして歩行を増やしてみたりと、いつもより体を動かすことを意識してみるとよいと思います。

#### ●"旬のもの"を摂りましょう

ところで話は変わりますが、「旬のもの」は栄養価が高く、栄養素を効率よく体内にとり入れることができます。また、ウィズコロナ時代となった今、体のバリア機能をアップしてくれる"旬のもの"を摂ることで、より健康で免疫力の強い体を手に入れることにつながります。そんな旬の秋の食材には、さつまいも(体内の活性酸素を除去して細胞を守るビタミンCが豊富)・春菊(強い抗酸化作用で粘膜を守るβカロテンの含有量が多い。食物繊維も多く腸内環境を整えて免疫力を高める)・エリンギ(βグルカンという食物繊維が多く含まれ、免疫細胞を活性化させて病気から体を守る)がおすすです。ぜひ参考にしてみてください!

図1 男女別・年齢別 基礎代謝基準値(体重1kgあたり・1日の基礎代謝量の目安)

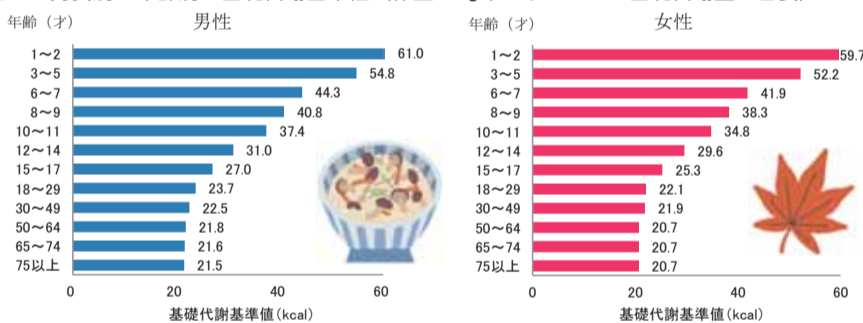


表1 1日の推奨カロリーの目安(kcal/日)

| ☆ 身体活動レベル | 男性   |      |      | 女性   |      |      |
|-----------|------|------|------|------|------|------|
|           | I    | II   | III  | I    | II   | III  |
| 0~5カ月     | —    | 550  | —    | —    | 500  | —    |
| 6~8カ月     | —    | 650  | —    | —    | 600  | —    |
| 9~11カ月    | —    | 700  | —    | —    | 650  | —    |
| 1~2才      | —    | 950  | —    | —    | 900  | —    |
| 3~5才      | —    | 1300 | —    | —    | 1250 | —    |
| 6~7才      | 1350 | 1550 | 1750 | 1250 | 1450 | 1650 |
| 8~9才      | 1600 | 1850 | 2100 | 1500 | 1700 | 1900 |
| 10~11才    | 1950 | 2250 | 2500 | 1850 | 2100 | 2350 |
| 12~14才    | 2300 | 2600 | 2900 | 2150 | 2400 | 2700 |
| 15~17才    | 2500 | 2800 | 3150 | 2050 | 2300 | 2550 |
| 18~29才    | 2300 | 2650 | 3050 | 1700 | 2000 | 2300 |
| 30~49才    | 2300 | 2700 | 3050 | 1750 | 2050 | 2350 |
| 50~64才    | 2200 | 2600 | 2950 | 1650 | 1950 | 2250 |
| 65~74才    | 2050 | 2400 | 2750 | 1550 | 1850 | 2100 |
| 75才以上     | 1800 | 2100 | —    | 1400 | 1650 | —    |

参考・引用資料:一部改変 最新改訂版 知っておきたい栄養学 白鳥早奈英 Gakken

# R トヨタレンタリース 浜松

<https://www.r-mark.co.jp>

## 簡単便利にカーリース

### 【カーリースお問い合わせ】

- 浜松営業部 053-444-3911
- 静岡営業所 054-264-7082
- 三島営業所 055-915-5406



### 【レンタカーご予約】

- 浜松駅前店  
0120-61-0097
- 磐田駅前店  
0120-30-0211



## 楽々気軽にレンタカー



吉田町は、大井川を超えた東に志太平野、南に駿河湾、北西には牧之原大地に囲まれた平地で、人口約3万人の町です。本校は、この吉田町の中でも大井川に接し、田んぼと住宅に囲まれた中にあります。児童数約6000名で、吉田町内の3つの小学校の中で一番児童数が多い学校です。

本校では、「教育のキーワード」に「まごころ」を置き、「まごころ挨拶」という活動を推進しています。登校中、横断歩道を渡る時に、停まってくれた運転手に一礼する習慣が根付いており、また、廊下を歩いていけば、「保健の先生！」と声をかけ、手を振ってくれる

子どもたちがいたり、こんな「かわいい子どもたち」でいっぱいの中央小です。

ただ、新型コロナウイルス感染症の流行、先の見えにくい不安な世の中、様々な家庭環境、生育歴、本人の特性など、「生きづらさ」を抱えた子どもたちが多く、登校渋り、自傷



### 吉田町立中央小学校

養護教諭 小池みのり

あなたはかけがえのない存在であるメッセージを発信しています。

今年の学校保健委員会では、自分が講師として、「自己理解、他者理解を深めるための構成的グループエンカウンター」を実施しました。今年もこの企画を

振り返ると、まだまだ足りなかったと反省する日々です。

現状、子どもたちは過酷な環境に置かれていて、新型コロナウイルス感染症が流行する中、熱中症警戒アラートが、毎日発令されるような夏



であり、熱中症なのか、感染症なのか分からない高熱を発する児童で保健室が埋まりました。

なによりも、子ども達の命、安全、安心が守られること、そして、この、めまぐるしく変化し、先の見えにくい世の中を、子ども自身を守る「生き抜く力」を身につけるために、養護教諭として、できることを粛々と行っています。

あなたに期待したい。あなたに期待したい。あなたに期待したい。

また、数年前から幼小中一貫教育を推進している、保健教育についてはグループ校の養護教諭が連携し、目指す子どもの姿を、「自己理解、他者理解を深めるための構成的グループエンカウンター」を実施しました。

また、年1回実施する「学校保健委員会」は保健専門委員が主体となり、全校参加型で行っています。本校の生徒は、素直な生徒が多い一方で、自分の思いや感じていることをきちんと言葉で表すことができない生徒も少なくありません。

また、年1回実施する「学校保健委員会」は保健専門委員が主体となり、全校参加型で行っています。本校の生徒は、素直な生徒が多い一方で、自分の思いや感じていることをきちんと言葉で表すことができない生徒も少なくありません。

また、年1回実施する「学校保健委員会」は保健専門委員が主体となり、全校参加型で行っています。本校の生徒は、素直な生徒が多い一方で、自分の思いや感じていることをきちんと言葉で表すことができない生徒も少なくありません。

本校は、日本平の麓に位置し、北東に秀麗富士山を仰ぐ、全校生徒624名の中学校です。近隣には、大学や日本平動物園などがあり、走って5分の所にある草薙総合運動場では、生徒が日々汗を流している部活動もあります。文化・体育等の教育施設に恵まれ、名実ともに文教地区と期待されています。

本校の学校教育目標は、「自ら学び、心豊かに、体現する子」を育み、本気で学びを社会につなげる生徒としていきます。生徒も職員も笑顔、あいさつがあふれる「明日も来



### 静岡市立東豊田中学校

養護教諭 杉村 多恵

分の健康に関心を持ち、心と体の健康管理ができる子」として、12年間の見通した保健教育の取り組みを行っています。グループ校の課題として、歯みがきの習慣が身につけられていないことが挙げられ、歯科保健教育を重点的に行っていきます。本校生徒の保健専門委員が小

にもなりました。私が学校保健活動で心がけていることは、保健専門委員を前に出しながら、生徒が心身の健康について自分事として捉えることができるようにすることです。感染症や熱中症予防のために、全校生徒一人ひとりが予防のための標語を考え、意



なくありません。そこで、数年にわたり「心の健康」について、スクールカウンセラーと協力して取り組み、上手に主張するためのコツを学んで、「見方を変える」と題して、リフレミングについて学んだりしました。今年度は、心と体のつながりに

いて学べるように計画しています。

保健室では常に、子ども一人ひとりの思いをしっかりと聴くことを心がけ、声なき心の声にも寄り添っていきたくと思っています。時に忙しさのあまり、十分に話を聞いてあげられないこともあり、他の教員と連携して子どもたちに関わっています。私は子どもたちの心と体の健康を支える伴走者となり、養護教諭として走り続けます。

1939年には、日本の製造業を支える技術者を養成したいという観点から、相川青年学校（現在の静岡高校）を開校しました。また、グループ会社である(株)



安全衛生委員会

## げんきな事業所

### 相川鉄工株式会社

(静岡市葵区伝馬町24-2 相川伝馬町ビル)



当社は1924年（大正13年）、現在の静岡市駿河区泉町で製茶用火炉製造事業から始まり、第二次世界大戦を経て、1951年に製紙機械製造業へと事業転換、1961年に社名を現在の相川鉄工(株)へと変更いたしました。大戦後の大きな時代の流れを受けて急速な発展を遂げていた製紙業界に貢献すべく国内外の多くの企業と技術提携をし、製紙関連機器の専門メーカーとして今日まで歩みを進めて参りました。製紙関連機械、消耗部品である刃物等は、自社铸件工場での素材形成から様々な工程を経て仕上げられた製品であり、専門スタッフの細心の検査の後、試運転が行われ、規定をクリアしたものがお客様の手に納品されます。素材・製品、その先まで。当社は全ての製造工程の社内一貫生産体制を確立しています。

SDGs 15. 陸の豊かさも守ろうにも意欲的に取り組んでいます。

省エネやリサイクルを促進する機器を開発したことで、様々な分野のお客様からお問い合わせをいただく一方、CNFの普及促進にも注力しています。セルロースナノファイバー(CNF)とは植物由来の次世代素材です。木材から化学的・機械的処理により取り出したナノサイズの繊維状物質であるCNFは、鋼鉄の5倍の強度ながら軽さはその5分の1、耐久性にも優れ、環境への負荷が少ないことから、既に自動車や家電、住宅・建材、衣料品や食品などにも活用されています。

従業員100名を擁する相川鉄工(株)は、2024年、おかげさまで創業100周年を迎えます。

大正、昭和、平成、そして令和へ。『Ever Forward』

「不断の前進」の精神のもと、常に未来を、世界を視野にたゆまぬ努力を重ねてきました。当社は、時代やニーズに沿った高性能・高信頼の製品を生み出すことで、これからも製紙業界を中心とした世の中に貢献していきたいと考えています。

岡部工場外観

### 新静岡事務所、来年4月開所に向け、工事始まる！

新静岡事務所は、静岡市駿河区丸子新田に建築されます。  
 事務所は富士山が眺望できる素晴らしい場所にあります。5月に地鎮祭が終了し現地にて工事が始まっています。竣工は令和6年1月末を予定しています。建物は鉄骨3階建て延べ床面積1,125.57㎡（約341坪）です。  
 新事務所は、現在の静岡事務所の事業及び機能に移転します。その内容は①先天性代謝異常症等一般検査②巡回健康診断（主に県中部・東部地区）③附属診療所における各種健康診断等を行います。



<位置図> 静岡市駿河区丸子新田186-5



<工事写真>



### 大畑専門監（公社）全国労働衛生団体連合会 功績賞を受賞

公益社団法人 全国労働衛生団体連合会は、長年労働衛生関係業務に精励しその向上に功績、貢献のあった方々に対して毎年表彰を行っています。今年度は当協会総合健診センター保健指導課の大畑専門監が功績賞を受賞しました。

大畑専門監は、平成15年4月に総合健診センター健診検査課の看護師として入職しました。平成24年3月より健診検査課だけでなく、保健指導課係長も兼務し保健指導業務を軌道に乗せるために尽力されました。

大畑専門監は、大変勉強熱心で豊富な知識と観察力は誰もが認めるところであり、当協会の事業推進に大いに貢献してきました。また、温厚で飾らない性格は皆から慕われ、部下の能力を引き出して周囲からの信頼も厚い方です。

現在は、保健指導業務と採血業務のスキルを活かし、人間ドックの採血担当として活躍しています。今後も協会の理念「みんなの健康を守る」の実現に向けて大きく貢献してくれるものと期待されています。



## 予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

### ～乳がんの“セルフチェック”のすすめ～

総合健診センター・ヘルスポート 秋山 悦子

#### 1 乳がんについて

日本では、乳がんにかかる女性が年々増えており、今では年間9万人の女性がかかると推定されています。30歳～64歳の世代では乳がんは女性のがん死亡数で第1位となっています。2021（令和3）年には1万4,803人の方が亡くなりました。

<乳がんにかかりやすい人は？>

- ①家族(祖母、母、姉妹)内で乳がんにかかった人がいる
- ②初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- ③初産年齢が遅い(30歳以上)、または出産経験がない

#### 2 早期発見のために

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。毎月セルフチェックをしているうちに、自分の乳房の普通の状態が分かり、異常を早く見つけられるようになります。早期発見・早期治療で9割以上が治癒します。

<セルフチェックの方法>

セルフチェックは乳房の張りが引いてくる月経終了4～5日目がおすすです。閉経後の方は毎月、日を決めて行いましょう。またセルフチェックと並行して、必ず定期検診を受けましょう。

しこりや異常を発見したり、自覚症状がある場合は検診を待たずに速やかに乳腺外来を受診しましょう。

<セルフチェック①～⑧>

- 1 まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。
- 2 両腕をあげて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。  
A.乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところはないか  
B.乳首がへこんだり、湿疹のような、ただれができていないか
- 3 あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。
- 4 乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。
- 5 外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。最後にわきの下に手を入れて、シコリがあるか触れてみます。
- 6 乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。
- 7 右の乳房を調べたら、左の乳房を同じ要領で調べます。
- 8 左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにして、血液のような異常な液が出ないかを調べます。