

労働安全衛生法の改正により、平成27年12月までに「ストレスチェック」を実施することが事業者の義務となります。(従業員数50人未満の事業場は当然の間、努力義務です。) ストレスチェックの検査結果は、直接本人に通知される予定ですので、本人がストレスに気づく効果が期待されます。

しかし、自分では気づきにくい場合もあります。その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている従業員の方はいませんか。そんな徴候に気づいたら、一度時間をとってゆっくり話を聴くことが大切です。話を聴いてみて、不眠や食欲不振といった体の不調や、飲酒・喫煙量の増加に気づいたら、率直に心配している気持ちを伝えましょう。プライバシーに配慮した上で、必要に応じて、社内の産業保健スタッフへの相談を促したり、事業場外資源を利用されてはいかがでしょうか。

第16期 視察研修～上越方面

10月8日、総勢53名で北陸新幹線上越妙高駅、岩の原葡萄園、国際石油開発帝石株の視察研修へと出かけました。

午前中は北陸新幹線上越妙高駅を見学しました。新幹線の駅舎は、「桜と雪の平原」をイメージして作られているそうです。駅東口は170mを超える日本最大の「駅雁木」があり、雪国上越ならではの作りとなっています。また、エントランスのドーム天井は地場の杉材を用いた木組みとなっており、その作りは非常に繊細で参加者からは、感嘆の声が漏れていました。新駅が開業される10月19日以降もしばらくは「脇野田駅」という名称が用いられ、新幹線が開業される3月14日に「上越妙高駅」と改名されるそうです。慣れ親しんだ「脇野田駅」という名称がなくなるのは寂しい気はしますが、新駅構内の自由通路は新たに「脇野田通り」と命名され、「脇野田」の名前が残されるそうです。

その後、岩の原葡萄園に移動し、「日本のワインぶどうの父」と呼ばれる川上善兵衛について教えていただきました。川上は、岩の原葡萄園の創業者であり、白ワイン用のみだった日本産のワインぶどうを、幾度となく品種改良し、日本の風土に合った赤ワイン用のぶどうである、新品種マスカット・ベリーAの育成に成功しました。この頃、米は3年に1度しか十分な収穫が出来なかったために、米作りに代わる農業として、雪に強いぶどう作りを始めたそうです。

午後からは国際石油開発帝石株を訪問し、会社概要と安全衛生等の説明をしていただきました。直江津LNG基地は、海外LNGプロジェクト(イクシス・アパディ)からのLNG(液化天然ガス)を受入れ、気化し、熱量を調整して、国内パイプラインネットワークへ送り出すという国内ガス事業における重要な拠点となっています。現在も工事が続いている低圧LPGタンク等の施設を見学させていただき、参加された方々は規模の大きさに圧倒されていました。

多くの会員の皆様にご参加いただき、大変充実した視察研修となりました。参加された会員の皆様、お疲れ様でした。



健康に関する質問や体験談がありましたら、お気軽にFAX・メール等でご連絡下さい。

<連絡先>

TEL : 025-524-7111 FAX : 025-522-2434 E-mail : kyougikai@joetsu.niigata.med.or.jp
住所 : 〒943-8555 上越市春日野1-2-33 上越地域総合健康管理センター内 連絡協議会事務局「ほっと通信」編集係

運動をするなら、朝と夜、どちらが効果的？

忙しい現代人。なかなか運動する時間をとれない方も多くいます。朝なら時間がとれる方、夜でない時間がとれないという方、さまざまだと思いますが、そのなかで運動をするとしたら、より**最適な時間帯**というものはあるのでしょうか。

「目的によって効果の出る時間帯は変わります!!」

運動の目的によって、効果的な時間帯があります。人の1日の体温や血圧の変化、食事や睡眠などの生活リズム、そして、血圧改善、血糖値改善、減量等の目的によっても変わります。なかなか時間をとることが難しければ、**やれる時にやってしまう**のも手かもしれません。

◆血糖値が高い方・・・血糖値が上昇する食後1時間くらいに運動する。

血糖値がピークを迎える食後1時間後くらいに、運動でも、家事でも体を動かすことで、筋肉への糖の取り込みを促し、血糖値を下げる効果があります。

◆血圧が高い方・・・血圧が安定している状態で運動する。

血圧も24時間周期で日内変動しています。明け方から早朝にかけて徐々に上がり、夕方から夜にかけて下がる方が多いので、早朝は避けた方がよいでしょう。

◆脂肪を減らしたい方・・・早朝や午前中に運動する。

目覚めてすぐの時間帯は、交感神経の働きが活発になっているので、エネルギー消費量が高くなります。そのため、運動するなら午前中がおすすです。ただし、朝起きてすぐや、空腹時の運動は注意が必要です。

◆筋力や基礎代謝量をあげたい方・・・夜間に運動する。

運動で使って傷ついたり、切れたりした筋繊維の修復・生成には、副交感神経や成長ホルモンの働きがかかわっています。夕方に筋トレ、夕食、睡眠の順がおすすです。

運動は続けることが一番大切ですので、ご自身の生活パターンのなかで、**一番続けやすい時間帯**で行うことが望まれます。

「せっかく運動しているのに？」

1 健康のことを考えて、ウォーキングを始めたんだ。まずは準備運動!

2 週2回、20分間歩くようにしているんだ。この時期は紅葉がきれい。

3 運動したご褒美として、ついつい夜食にカップラーメンを食べちゃうんだよね。

4 カップラーメンは20分歩きの3倍以上のカロリーですよ。