

メスプ NEWS

今月のテーマ

メンタルヘルス健診

～メンタルヘルス不調は**早期発見・早期治療**～

注目される ストレスチェック

～唾液コルチゾール検査～

ストレスホルモンと呼ばれる“コルチゾール”は副腎皮質から分泌され、血糖値や血圧を調整したり、胃酸の分泌を促したりする役割を持っています。過度なストレスなどがある場合に高値を示すことから、メンタルヘルス不調を発見する指標として注目されています。

コルチゾールは本来ストレスから私たちを守ってくれるホルモンですが、過剰に働き続ける場合は、本来身体を守るはずが逆に酷使してしまって、血糖値コントロール不良による糖尿病や、胃酸のコントロール不良による胃潰瘍などの悪影響を与えてしまうのです。

客観的な検査で異変を早期発見し、対応策を講じたいものです。

◆事業所が行うメンタルヘルス対策

- ①メンタルヘルス不調に陥る労働者の早期発見と適切な対応
- ②職場環境等の把握と改善
- ③職場復帰支援と再発予防

病気の早期発見に力を注いでいるメスプとしては、
①メンタルヘルス不調に陥る労働者の早期発見と適切な対応に注目しています。



- 早く治療を始めれば、職場や日常生活に大きな影響を及ぼすことなく回復が可能。対処が遅れるほど治療も長引き、休職や離職に至ることになる。
- うつ病は「心の風邪」と言われ、誰もがかかる可能性があるから。そして「風邪は万病の元」と言われるように、弱った心は生活習慣病など肉体的疾患をも引き起こす原因となるから。

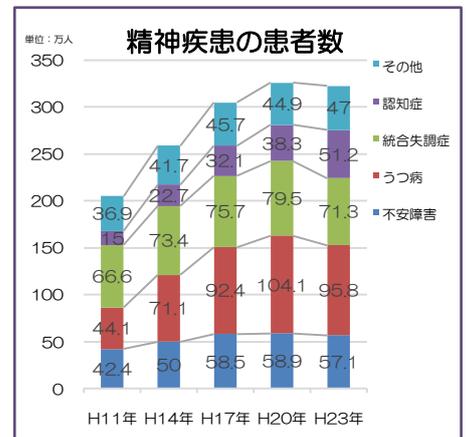
◆早期発見のキーワードは「いつもと違う」

精神疾患患者数は近年大幅に増加しており、依然 300 万人を超えています。しかしメンタルヘルス不調は、他の病気のように気軽に相談や治療を受ける人はまだ多くありません。

病気についての知識が少なかったり、認めたくないという気持ちがあったり、症状のサインが自覚されないことが多いため、**病気の発見や対処が遅れてしまう**のです。「いつもと違う」変化の背景には、メンタルヘルス不調が隠れているかもしれません。

症状のサインに早めに気づき、適切な支援を受けることによって、症状の悪化を防ぐことや回復を早めることができるのです。

誰もがかかりうる病気だと考え、**定期健診のように気軽に検査を受け、気軽に相談**ができる環境が重要だと考えます。



身体症状
・食欲の低下
・倦怠感
・不定愁訴

精神症状
・憂鬱感
・意欲の減退



MSP おこしやす京都

～秋の味覚でストレス対策～

京都も暑い夏に終わりを告げ、秋の空気が感じられるようになりました。過ごしやすくなってきましたが、季節の変わり目のこの時期には、身の周りの変化も受けて身体にも、そしてメンタルヘルス的にも注意が必要な時であるのをご存知ですか？

秋のストレス対策といえば読書、スポーツ、芸術とたくさんありますが、「食欲の秋」はやはり欠かすことができませんね！

おいしい旬の食材には、その時期に体に必要な栄養素がたくさん含まれています。今回は秋の京野菜を、ストレスに効果的な栄養素とともにご紹介します。



●丹波くり●

栗といえば丹波、と言われるほど有名な大粒の栗。丹波くりは甘味と香りが強く、秋の味覚として欠かせない。

〇旬 9月～10月
〇栄養素 ビタミンB1、ビタミンC



●紫ずきん(枝豆)●

丹波黒大豆から生まれた秋の枝豆。粒が大きくコクのある甘味がたっぷり。豆の薄皮が薄紫色で、頭巾のような形をしている

〇旬 9～10月
〇栄養素 タンパク質、ビタミンC、カルシウム



●丹波松茸●

香りの良さと弾力に富んだ菌ごたえで広く知られる。つぼみの状態の松茸は特に形や芳香が良い高級品とされ人気。形、香り、口当たりとどれをとっても一級品の松茸はどんな料理にしても絶品。

〇旬 9～11月
〇栄養素 パントテン酸（ビタミンB群の一種）



●えびいも●

里芋の一種で、形が海老に似ている。肉質が緻密で煮込んでも形が崩れず、中までじっくり味がしみ込む。棒鱈とともに煮つけた炊き合わせが有名。

〇旬 11月
〇栄養素 ビタミンC



●堀川ごぼう●

越年栽培の大型ごぼう。香り高く、繊維が柔らかいので味が中までしみ込みやすい。中の空洞部分に肉や海老をつめて煮物にするのが一般的。

〇旬 11月
〇栄養素 カルシウム、マグネシウム
ビタミンB1、ビタミンC



●やまのいも●

「つくねいも」と呼ばれる丸いもの一種。肉質が締まり、水分が少なく、粘りが強い。とろろ汁にしたり、お好み焼やお菓子にも使われる。

〇旬 11～12月
〇栄養素 ビタミンC



“パントテン酸で副腎を元気に！”

身体の中でも、一番ストレスを受けている臓器が「副腎」。パントテン酸はビタミンB群の一種で「抗ストレスホルモン」とも呼ばれ、副腎の働きを強化し、副腎皮質ホルモンの合成を促します。まさに、身体の中からストレス対策をしてくれる、強い味方の栄養素。

副腎を元気にするには食からのアプローチが効果的です。

パントテン酸が多く含まれる秋の食材は、サンマ、カツオ、きのこ類です。ただ、パントテン酸は水に溶けやすく、熱で分解されやすいので、お刺身やたたきなど、新鮮な状態で食べるのがオススメです。きのこ類は煮汁も一緒に摂れるようなお吸い物や炊き込みご飯がオススメです。

秋の味覚を満喫しながら
おいしく健康に♪

