

労働者健康福祉機構 熊本産業保健推進センター  
〒860-0806 熊本市花畑町9番24号 住友生命熊本ビル3階  
TEL: 096-353-5480 FAX: 096-359-6506  
URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp>  
E-mail: sanpo43@mvd.biglobe.ne.jp  
メンタルヘルス対策支援センター  
TEL: 096-359-9570 FAX: 096-359-9571  
URL: <http://www.kumamoto-sanpo.jp/shien/index.html>  
E-mail: mental-shien43@kumamoto-sanpo.jp

四季の中でも「秋」という季節は日本人が最も好む季節かもしれません。秋の夜長、虫の音、中秋の名月、秋風、紅葉、好きな音楽、読書といった言葉を聞いただけでも、ゆったりとした時間の流れを感じて満ち足りた気持ちにさせてくれます。

季節を表す「風」には、古来多くの呼び名があり、特に秋の風はひそかに忍び寄ってくる、それだけに物思いう気持ちにさせられるものと言われる、昔の文人が“もののあはれ”を感じたのもその理由の一つとされています。昔から呼ばれている風をいくつか紹介します。

- ・色無き風、爽籟（そうらい）、素風（そふう）

秋の風には無職透明のなかに身をひたすような寂寥感があると言われます。それで「色無き風」、「素風」と言います。「素」は白の意味です。また、「爽籟」とは、さわやかな風の響き。「籟」は風が当たって出る音、響きのこと。秋風の音を言います。

- ・送りませ（送南風）、盆東風（ぼんごち）

陰暦7月、旧の盂蘭盆会が過ぎて吹く南風（精霊を送った後の風）。盂蘭盆会、俗にお盆は、陰暦7月15日の秋の民間行事です。このお盆のころに吹く東風を「盆東風」といい、亡くなった人の霊を送迎する涼しい柔らかい風のことで。

- ・野分（のわき・のわけ）：野の草を分けて吹く意

二百十日、二百二十日前後に吹く暴風。台風。また、秋から初冬にかけて吹く強い風。

- ・風祭、風の又三郎、風邪の盆

祖先は、風邪を単なる自然現象とは見ずに、霊的なものが去来していると考えていました。東北地方で言う「風の又三郎」や新潟地方の「風の三郎さま」は、風を妖怪や神としてとらえていたあらわれです。昔の人が風に望んだのは、風を迎えるのではなく、どのようにして鎮めるか、どのように無難に送り出すかでした。各地に残る「風祭り」の目的もその一点にあります。観光で有名な越中八尾（富山県）の「風の盆」は、風の神送りと祖霊供養の踊りが習合して生まれた芸能です。

- ・雁渡し（かりわたし）

初秋の頃に吹く北風のこと。初め雨を伴うが後に良く晴れ、これが吹くと急に秋らしくなります。

- ・金風（きんぷう）

（秋は五行節でいう金にあたるからいう）秋風・商風。「商」は秋の意。黄金色の稲穂に由来するとも言われる。

そして、最後の紅葉をちらして枯れ木にするのが「木枯らし（凧）」で、冬の季節風の始まりです。

〔「風の歳時記 秋・冬」清水潔氏及び広辞苑を参考にしました。〕

#### ☆ 研修会の案内

産業保健かわら版「秋号」では、当センターが開催する産業保健研修会の中で、年度当初に予定し作成した『産業保健研修会のご案内』に未掲載のもの（各関係機関との連携により共催事業として開催するに至ったもの）等をお知らせ致します。

#### 職場におけるメンタルヘルス対策セミナー（職場復帰支援プログラム説明）開催のご案内

- ◆ 阿蘇会場

日時：平成23年10月13日（木） 午後1時30分～同4時30分まで

会場：阿蘇の司ヴィラパークホテル（阿蘇市黒川 1230）

講師：労働衛生コンサルタント・シニア産業カウンセラー

特定社会保険労務士・産業カウンセラー

廣瀬 靖子氏

東本 君子氏

- ◆ 水俣会場

日時：平成23年10月18日（火） 午後1時30分～同4時30分まで

会場：つなぎ文化センター会議室（熊本県葦北郡津奈木町岩城 1588-2）

講師 保健師・産業カウンセラー

特定社会保険労務士・産業カウンセラー

島村 佳子氏

東本 君子氏

- ◆ 天草会場

日時：平成23年10月27日（木） 午後1時30分～同4時30分まで

会場：天草信用金庫 本店5階会議室（天草市太田町9-3）

講師 保健師・産業カウンセラー

臨床心理士・キャリアカウンセラー

島村 佳子氏

森川 泰寛氏

- ◆ 熊本会場

日時：平成23年11月11日（金） 午後1時30分～同4時30分まで

会場：くまもと森都心プラザ 6階A・B会議室（熊本市春日1丁目15）

講師 保健師・産業カウンセラー

臨床心理士・キャリアカウンセラー

島村 佳子氏

森川 泰寛氏

- ◆ 上益城会場

日時：平成23年11月17日（木） 午後1時30分～同4時30分まで

会場：御船町カルチャーセンター視聴覚室（熊本県上益城郡御船町）

講師 労働衛生コンサルタント・シニア産業カウンセラー

特定社会保険労務士・産業カウンセラー

廣瀬 靖子氏

東本 君子氏

なお、何れのセミナーも募集人数は30名の予定です。参加料は、無料です。

お問い合わせは、全国健康保険協会熊本支部（電話：096-340-0260）又は熊本産業保健推進センターへお願いします。

#### 平成23年度 第2回熊本県経営者協会・熊本産業保健推進センター共催セミナー開催のご案内

講演テーマ：セクハラ・パワハラ～職場の人間関係とストレス～

講師：カウンセリングオフィス KMJメンタルアシスト

臨床心理士 松下 弘子氏

開催日：平成23年12月6日（火）午後2時～午後4時30分まで

会場：熊本市国際交流会館 4階第1会議室 熊本市花畑町4番8号

詳しくは、メルマガ、ホームページに掲載します。

#### 石綿（アスベスト）関連疾患診断技術研修会のご案内

呼吸器系の疾患を取り扱う医師、産業医、放射線技師等の医療関係者を対象に、石綿関連疾患に関する胸部画像についての読影診断技術の向上により、当該疾患の早期診断を図るための専門的な研修を開催するものです。

開催日：平成23年12月13日（火）午後6時30分～同8時30分まで

場所：熊本県医師会館 7階会議室 熊本市花畑町1-13

参加対象者：医師・産業医・放射線技師等の医療関係者

研修内容：アスベスト関連疾患における胸部画像読影のポイント解説

アスベスト関連疾患における胸部画像の読影実習

講師：岡山大学医学部・歯学部附属病院放射線科

講師 加藤 勝也氏

（独）労働者健康福祉機構 岡山労災病院

第二呼吸器内科部長 藤本 伸一氏

申込等：熊本産業保健推進センター

詳しくは、メルマガ、ホームページに掲載します。

#### ☆ 特集「食生活と健康」



菊南病院  
管理栄養士 森 淳子

遅い夕食は太るので「夕食は20時頃までにすませる。」「就寝3時間前までに夕食はとりましょう。」といわれますが、実際に夕食を毎日20時までにたべるといのは、結構大変なことです。

しかし、近年働き盛りの方々を見ていると、「朝食抜き」「昼食は会社の食堂や外食」「夕食は20時過ぎにたっぷりと」「さらにアルコールにつまみ」といった食生活から、知らないうちに脂肪肝に。という方々が年々増えてきています。

〔裏面に続く！〕

## 脂肪肝とは

脂肪肝とは、いわゆる「メタボリックシンドローム」で起こってくる病気の一つでもあります。メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積によって糖尿病や糖尿病予備軍、高血圧、脂質異常症（中性脂肪が高い、善玉コレステロールが低い）などを併発するようになり、動脈硬化症を促進させてしまう病気です。これらの疾患は自覚症状として感じにくいので、**毎日の食生活管理が重要**となります。

### 脂肪肝にならないための7ヶ条

#### 1) 朝・昼・夕の食事バランスを変える。

- 1日の摂取エネルギーを10とすると、遅い夕食は、朝食3、昼食4、夕食3。さらに深夜になると、夕食を2にするなど、ご自分でアレンジしましょう。
- 夕食を減らす場合には、まず脂質の多いものを減らしましょう。
- 22時以降は脂肪の蓄積が急激に増えるので、主食もほどよく調整しましょう。

#### 2) 夕食が遅くなるのが先にわかっている日は、夕方に主食だけ食べる。

- 夕方の仕事中でも食べられる小さめのおにぎり、あっさり系のパン等で空腹感をやわらげておきましょう。

#### 3) おかずにも気をつける。

- おかずの種類が増えたり、炒め物や揚げ物があるとカロリーが多くなったりします。味が濃かったりすると、ご飯を多くとる傾向にあるため、調理法や味付けに気をつけましょう。

#### 4) 帰ったらまず食事をとる。

- 帰宅が深夜になったら、まず食事。少しでも時間を置いてからの就寝がオススメです。

#### 5) 朝食は必ずとる。

- 欠食すると、代謝活動が低下し脂肪合成が促進され、一食少ないはずがかえって太る結果になります。

#### 6) 「腹八分で、一食のバランスもよく」がやはり基本。

- 主食、主菜、副菜を一食でバランスよくとりましょう。

#### 7) 運動も心がける。

- 摂取カロリーと消費カロリーとの関係は体重変化に大きく関与します。時間があるときは、積極的に身体を動かしましょう。

### ちょっと簡単お勧めヘルシーメニュー

#### 《**ふ**のそぼろ丼》

①鍋に鶏ひき肉（80g）、醤油（大匙【おおよそ】2）、蜂蜜（大匙2）、水（300cc）を入れて火にかけ、かき混ぜながら、ポロポロになるまで煮る。

- ②一旦火を止めて**ふ**（20g）を加え、再び火にかけてさらに煮、**ふ**が柔らかくなったら水溶き片栗粉（適量）でとろみをつける。  
③人文字（3本）をざく切りにして加え、おろししょうが（適量）を入れて、ひと混ぜする。  
④器にご飯を盛り、③をかける。



### こちらもおすすめ

#### 《ゆで豚のおろし和え》



### ☆ トピック（メンタルヘルスの取組アンケート結果〔中間集計〕）

メンタルヘルス対策支援センター（熊本産業保健推進センター）では、事業主説明会ほか各種セミナーの機会を捉えて、参加事業場の皆さまから「メンタルヘルスへの取り組み状況等」についてのアンケート調査を実施しました。その中間集計結果をお知らせします。

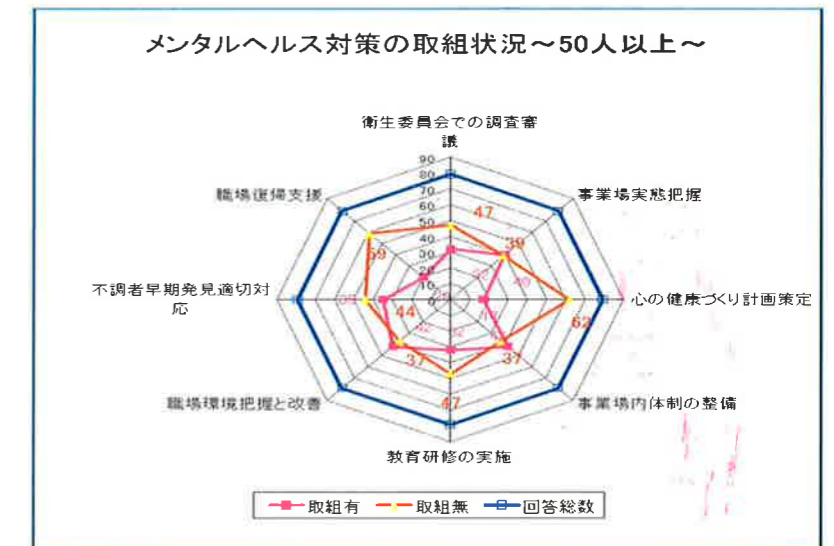
アンケートは、125事業場から回答をいただき、うち50人以上の事業場は79事業場、49人以下の事業場が46事業場という割合です。50人以上の事業場で「取組有」との回答があった事業場は、平均して41.1%、49人以下の事業場では33.3%という状況でした。

50人以上の事業場の取組内容種別では、『事業場実態把握』が50.6%、『職場環境把握と改善』が53.2%となっており、50%を超える取り組みがあったのはこの2項で、最も取り組みが遅れているのが『心の健康づくり計画策定』の21.5%、ついで『職場復帰支援』の25.3%となっています。

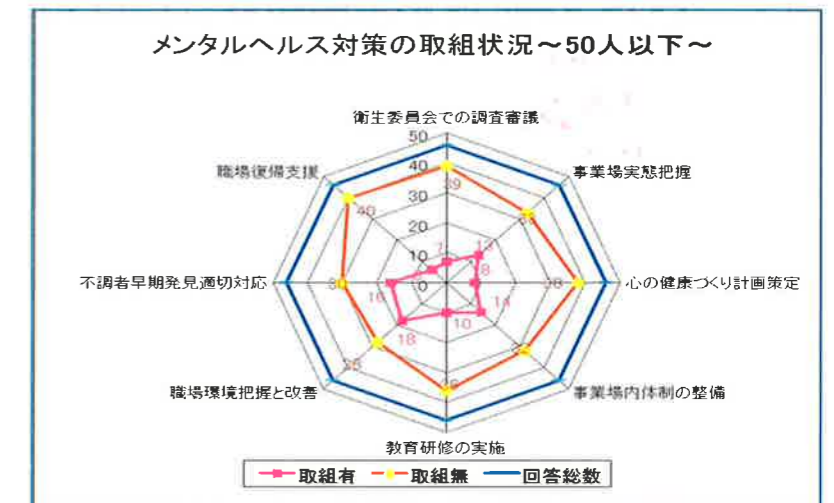
49人以下の事業場の取組内容種別を見ると、最も取り組み状況が高いのが『職場環境把握と改善』の39.1%で、最も少ないのが『職場復帰支援』の13%といった状況でした。

全体的に見て『心の健康づくり計画策定』の取組が遅れており、50人以下、未滿の事業場ともに、取り組みやすい内容から手を付けていると言ったところでしょうか。国、団体、民間の調査によるメンタル不調者が増加する中で、産業保健分野において早急に取り組むべき課題であるメンタルヘルス問題、若干の取り組みの遅れが気になります。以下、アンケート結果をまとめてみました。ご覧ください。

50人以上の事業場	取組内容種別	取組有	取組無	
	衛生委員会での調査審議	32	47	79
	事業場実態把握	40	39	79
	心の健康づくり計画策定	17	62	79
	事業場内体制の整備	42	37	79
	教育研修の実施	32	47	79
	職場環境把握と改善	42	37	79
	不調者早期発見適切対応	35	44	79
	職場復帰支援	20	59	79



50人以下の事業場	取組内容種別	取組有	取組無	
	衛生委員会での調査審議	7	39	46
	事業場実態把握	13	33	46
	心の健康づくり計画策定	8	38	46
	事業場内体制の整備	14	32	46
	教育研修の実施	10	36	46
	職場環境把握と改善	18	28	46
	不調者早期発見適切対応	16	30	46
	職場復帰支援	6	40	46



- ◆ **メンタルヘルス対策支援センターの利用案内**  
メンタルヘルス対策支援センター（熊本産業保健推進センター）では、メンタルヘルス対策に取り組もうとする事業場を支援します。メンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援までの対策全般についての相談・問い合わせ・管理監督者研修。また、事業場を訪問してのメンタルヘルス対策の導入や実施について専門家がアドバイスします。お申し込みは、熊本産業保健推進センターのホームページ、電話、FAX等をご利用ください。
- ◆ **熊本産業保健推進センターからのお知らせ**
  - 産業保健に関する相談を広く受け付けております。相談は、どなたでも大丈夫です。**個人情報保護を最優先にして秘密は厳守**します。
  - メルマガは毎月発行。産業保健かわら版及び産業保健21は季刊発行します。情報提供のための「メールアドレス」の登録をお願いします。

### ホームページのご案内

- メール相談や研修会の申し込み、図書・作業環境測定機器の閲覧や貸出の申し込みもホームページからも行えます。是非一度アクセスして下さい。ご利用をお待ちしております。

熊本産業保健推進センター ホームページアドレス URL

<http://www.kumamoto-sanpo.jp/>