



じゅんてんだより

- 新年のご挨拶 理事長 岡田 実
- 風邪やインフルエンザを素早く治すには？
- 第 39 回定例講演会概要
「ストレス社会を上手に乗り切る！」

平成 30 年 1 月号 vol.308

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、穏やかな新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

さて、我が国の景気が緩やかな回復基調にある中で、平成29年の有効求人倍率は高水準で推移しました。少子高齢化による労働力人口の減少が見込まれる中で、人材確保は企業にとって重要な経営課題となっています。

また、従業員の健康の維持・増進が企業の生産性や収益性の向上につながるという考え方に立って、企業経営の立場から、従業員の健康管理を必須の課題として実践するという考え方が注目されています。大きな病気や怪我をすることなく職業人生をまっとうすることは従業員の方にとってはもちろん、企業経営の戦略的観点からも重要な課題です。

当事業団では、人々の健康の保持増進に寄与することを目的として、健康診断、保健指導、作業環境測定、保険診療等の業務を中心に事業を展開してきたところです。また、「定例講演会」など各種研修会を開催するほか、機関紙「じゅんてんだより」を定期的に発行し、労働衛生管理や健康管理に関する知識の普及啓発に努めております。

このような諸活動を中心に、本年も引き続き役職員一同、皆様にご満足いただける健康維持増進のためのサービスを心がける所存でございますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

終わりに当たり、皆様のご健勝とご多幸を衷心よりお祈り申し上げます。

一般財団法人 順天厚生事業団
理事長 岡田 実



風邪やインフルエンザを

素早く治すには？

昨年も 12 月の初めに急に寒くなり、風邪をひきやすい季節がやってきました。

ウイルスに負けない身体づくりがもちろん大切ですが、風邪やインフルエンザのウイルスにかかってしまったら、できるだけ早く治したいですね。



1 免疫力をあげる

風邪を素早く治すために一番大切なのは、免疫力をあげることに専念することですが、ここでひとつ知っておいてもらいたいのは、**風邪薬は風邪を治す薬ではない**ということ。

医師にもらった薬を飲めば、風邪が治ると思っている人が多いですが、その薬の成分は主に咳止めや解熱剤、抗炎症剤。「つらい症状を和らげる成分」なのです。

もちろん、症状を和らげた上で安静にすることはとても大事なので、風邪薬や抗生物質を使ってはいけない、ということではありません。



ではどのようにして風邪やインフルエンザが治るかというと、ウイルスを死滅させるのは、人間の体に備わっている**免疫力によってしかできない**のです。

免疫とは外部から侵入したウイルスや細菌を退治し、体の健康を保つ働きをするもので、体温が1度下がると免疫力が 30%下がり、1度上がると 5 倍~6 倍にもなると言われています。

体温を上げることが免疫力アップになりますので、背中にカイロを貼ったり、湯たんぽを用意して暖かくして寝ることで、体温を上げましょう。



風邪をひいて熱が出るのも、身体が免疫力を高めるための反応なのです。

また、人間の免疫細胞の約 6 割以上は腸に存在していると言われていいますので、腸内環境を整えることも免疫力アップにつながります。

腸内環境を整える方法には、腸内細菌を増やすヨーグルトを食べること、偏った食事をやめバランスの良い食事をするなどがあります。

2 なによりも水分補給

風邪をひいて病院に行くと、医師に、「水分補給をしっかりとってくださいね」と言われませんか？



風邪を引いたときに水分補給が大事ななのは、身体の代謝をあげて発汗を促し、上がりすぎた熱を下げさせるためです。

また、発熱しているときに水分補給を怠った場合には、普段よりも脱水症状になってしまう確率がありますので、普段の 1.5 倍ほどは水分をとりたいところです。

発熱はたいていの場合、粘膜の炎症に伴い起こります。粘膜の乾燥や炎症を抑えるためにも水分補給は大切です。

3 ビタミンCを積極的に摂る

風邪のときは食欲がなくなりますが、そんな時はビタミンCのサプリやドリンクだけでも飲んで、とにかく寝る。ということも試してみてください。



一日に必要なビタミンCの量は成人男性で 90 mg 程度なのですが、風邪を治したい場合には 2000 mg も摂取する人もいます。

ビタミンCを摂りすぎて健康被害が出ることはないと言われてはいますが、肝臓の悪い方やビタミンの摂りすぎが気になる方は医師に相談してからにしてくださいね。



薬や点滴で風邪の症状は和らぎますが、**根本的にウイルスをやっつけて早く完治するには、ビタミンCをたくさん飲んで、いつもより多めに水分補給をして、暖かくして、自分の免疫を上げましょう。**

第 39 回定例講演会を行いました

昨年の 11 月 22 日(水)、神戸市中央区のチサンホテル神戸にて定例講演会を行いました。

今回は、『**ストレス社会を上手に乗り切る！**』と題し、タレントで、医学ジャーナリストの立原啓裕様にご講演いただきました。

【講演会の要点】

ストレスを解消するために、交感神経が優位になり興奮状態になった体の各部位を、立原啓裕氏が習得した、自律訓練法(19世紀初めにドイツのシュルツ博士が考案し、現在も心療治療等に使われている)を、実践も交えてご教受いただきました。自身の経験談やDVD鑑賞の時間もあり、充実の講演会となりました。



【参加者の声】

- ・ストレスを上手に乗り切る入口は、ほんの些細なことでも良いのだと思えました。
- ・大変わかりやすく興味深かったです。色々と勉強になりました。
- ・ビデオ鑑賞がおもしろく、楽しめました。

等

【講演会を通じて】

2017 年はストレスチェック制度の開始後 1 年が経ち、メンタルヘルスへの理解や取り組みも、徐々に社会へ広がってきているように感じます。

今回はストレスを解消するための方法、腹式呼吸の仕方など、わかりやすいお話を聞くことができました。

今年度も、皆様のお役にたてるような講演会を開催してまいりますので、是非ご参加ください。

総務課:高井



健康を総合管理する
一般財団法人

順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町 3 丁目 13 号
TEL(078)341-7114(代)
健康診断のお問い合わせは
巡回健診 (078)341-7114
施設健診 (078)341-7284
診療 (078)341-7116

西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台 5 丁目 1 番 1 号
TEL(078)991-2645

<http://www.junten.or.jp/>

発行 公益部
編集

