

第五十七回は、二月二十七日(土)にホテル熊本テルサにおいて、「職場のメンタルヘルス」自分のため、家族のために、心の健康について考える」と題して開催しました。

講演では、司会を肥後医育振興会常任理事の遠藤文夫が務め、座長を熊本大学名誉教授の二塚信先生にお願いしました。「メンタルヘルス」とは心の健康を意味します。身体の健康はもちろんのこと、心が健康であることは、仕事や日常生活を充実したものにするために欠かせないものです。しかしながら、近年では仕事や職場環境に適応できず、強い不安や悩み、ストレスを抱える人は増加傾向にあり、心の不調による休職や離職が大きな問題となっています。十二月からは、企業に対する「ストレスチェック制度」も導入されました。

今回のセミナーでは、専門の先生方にメンタルヘルスをいかにして保つか、また不調を来した場合にはどのようなサポートするのかなどについて分かりやすく解説していただきました。また、心の不調を克服された方の実体験に基づく話も伺いました。

最初は、熊本市心の健康センター社会復帰支援ピアサポーターの杉野みどり氏から「疾患とともに歩むこと」私のストレスケア」と題して、体験を発表していただきました。

講演の一番目は、熊本大学医学部附属病院神経精神科講師の藤瀬昇先生から

「メンタルヘルスの不調について」と題して、うつ病を中心に分かりやすく話していただき、少しでも「精神科を受診すること」あるいは「身近な人へ受診を勧めること」への不安を和らげられるよう講演をいただきました。

講演の二番目は、産業医科大学産業界態科学研究所産業界保健経営学教授の森見爾先生から「ストレスチェック時代の職場のメンタルヘルス対策」と題して、メンタルヘルス不調には様々な病態があり、職場で行うことができる取り組みは「適応力」のアップであると言えます。そこで、適応を構成する仕事・職場環境の要素と人(内面)の要素に焦点を当てて、適応力の向上の方法について講演をいただきました。また、改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度の有効活用する方法についても講演をいただきました。

講演の三番目は、パナソニックプレシジョンデバイス株式会社保健師の尾池千賀子先生から「メンタルヘルス不調、予防と職場復帰支援の実践」と題して、今後はストレスチェックをいかに活用するかが、メンタルヘルス不調者予防に向けた職場改善の鍵とも言えます。また、メンタルヘルス不調者については、再休業や休業が長期化しやすいなど、休職中・復職後の支援は大きなテーマです。この二つのテーマについて具体的な取り組み内容について講演をいただきました。講演終了後の質疑応答は、あらかじめ

寄せられた質問に講演者が答える形で行いました。約二五〇人の来場者があり、内容を、三月十六日の熊日新聞紙面に掲載しました。

**総合生活情報紙「あれんじ」の健康・医学・医療・学術記事の執筆・監修**

副理事長 山本 哲郎

平成二十七年度も、熊本日日新聞社発行の総合情報紙「あれんじ」(タブロイド判十六頁三十五万部発行)の第一土曜日分の十面と十一面の見開き二頁について執筆・監修を行い、健康・医学・医療の学術情報を県民に提供しました。ただし、熊本日日新聞社からの要望で、昨年まで続けてきた「熊遊学ツアーリズム」は終了とさせていただきます。従いまして、メインの記事としては医学医療関連の「元気の処方箋」を毎号掲載しました。また、コラム欄の「熊本を知ろう」(熊本県松橋収蔵庫資料供覧)も、同様の理由で、昨年度で終了とさせていただきます。残りのコラム欄を再編いたしました。「子育て応援クリニック」(小児科医による解説)(十面)は、読者からの希望が多いとのことで、毎号の掲載といたしました。「慈愛の心医心伝心」(女性医療人によるリレーエッセイ)(十一面)はこれまで通り八回(五、六、八、九、十一、十二、二、三月)掲載いたしました。また、「四季の風」(季節の新作俳句)は

十一面に移し、これまで同様四回(四、七、十、一月)掲載いたしました。

なお、これらの全ての記事を「肥後医育振興会」のホームページに掲載しており、どなたでも自由に読めるようになっていきます。「慈愛の心医心伝心」などは読者からの読後感想が毎回のよう熊本日日新聞社に寄せられているので、皆様、ぜひホームページもご覧下さいませ。

以下に「元気の処方箋」のテーマを記載します。

- 四月 女性に多い鉄欠乏性貧血
- 五月 全身の疾患にかかわる歯周病
- 六月 心配なことがあれば、早めに相談しよう 誰もがなるかもしれない病気が
- 七月 暑さのせいだけじゃない!熱中症の「なぜ?」「どうする?」に答える
- 八月 よく聞くけれど、よくは知らない「ヘルペス」単純ヘルペスと帯状疱疹
- 九月 若い女性も悩んでいる!?!気になるいびき
- 十月 進化している乳がん治療
- 十一月 さまざまな睡眠障害「ぐっすり眠れた」の朝を迎えるために
- 十二月 かかりやすく、症状が出にくい高齢者の肺炎
- 一月 どうして起きるの?改善でき