NO.74
2019年

公益財団法人　秋田県総合保健事業団

健康あきた

INDEX

【健康情報】「ストレスを解消したい！」
【栄養情報】「ベジフルレシピ　野菜編　かぶ」
【TOPICS】「結核国際研修秋田県視察」

URL　http://kenko-akita.jp/

ストレスを解消したい！

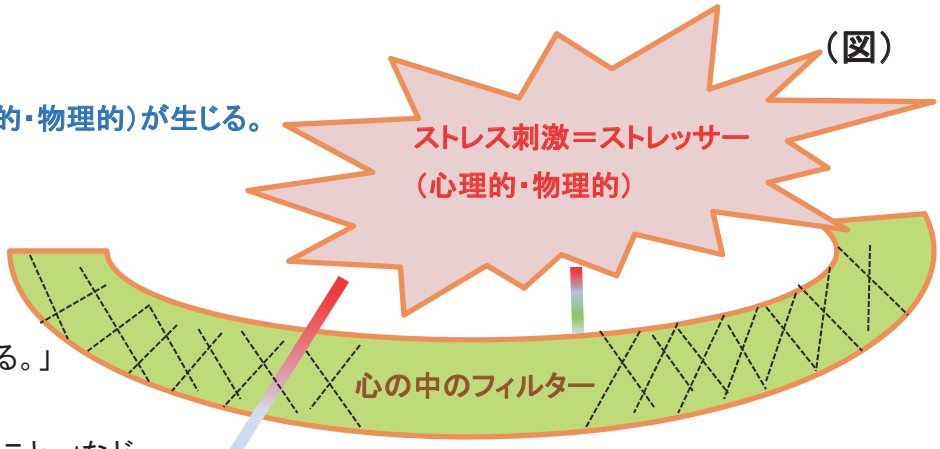
現代社会において生きている以上、ストレスを知らない、感じないという人はいないのではないでしょうか。
ストレスは、人によって感じ方や対処の方法は様々です。自分なりの考え方や、コミュニケーションの方法で、ストレスの軽減、または解消のヒントになるポイントを考えてみましょう。

1　ストレスとは

生活上、程度は異なり、誰もが感じるものです。またはそれを感じた感覚のことをいいます。
生きていく上で、人との関わりは絶対に避けられないものであり、他人との関係で生じるものが多いです。

2　ストレスのメカニズム

（図）



①何らかのストレス＝ストレッサー（心理的・物理的）が生じる。

例えば「言いたいことが言えずに、
言葉を飲み込んだこと。」
「ある人との関係が思うようにいかずに
イライラしたこと。」
「なぜ理解してくれないの？と悶々とする。」
「本意ではないことを我慢したこと。」
「ビジネスシーンで感情を必死で抑えたこと。」など

※「フィルター」（経験・思考・捉え方・状況）

②ストレッサーを最初に自身の心で受け止める。（心の中のフィルター）

過去の経験や考え方、捉え方により、心の中で感じた感覚で、ストレスなのか、
またはストレスと感じないのか、刺激の振り分けをする。
「あの人はいつもわたしにばっかり仕事を押し付ける！（-_-メ）」と思うか、
「この前の仕事が認められた？ ＼(^o^)／ よし！ 前回よりいい仕事をしよう！」

**③心の中のフィルターをマイナスイメージのまま
すり抜けたストレス刺激により、心や身体に
何らかの悪い反応がでる。**

反応する＝ストレス

◎精神面
マイナスな感情
（怒り不安・悲しみ・憂鬱感・絶望感・なげやりなど）が強くなり
判断が雑になり、集中力が低下する。
◎身体面
自律神経への影響（動悸・発汗・勘違いなどが多くなる）胃腸の不調など

**④フィルターでストレス刺激をプラス思考に変化
させたとき、その刺激はマイナスと感じない、
負担に思わない、嫌に感じない、など肯定的で
合理的、前向きな気持ちでいられる。**

反応しない＝ストレスと感じない

「気持ちが暗くなる、憂鬱になるなど、すでに身体にも影響が出てしまっているなら．．．
それはあなた自身からのSOSです！！」

3 ストレスの対処の考え方

☆ 自分の中の「フィルター」

フィルターとは、個人の経験から創られた物事の捉え方、受け取り方、思考の傾向。
このフィルターにより、「ストレス」と感じるか感じないかに振り分けしているのです。（図参照）

☆ストレスを作っているのはもしかして自分？

人間関係のストレスは、ストレッサーである他人に原因があるように思いがちですが、実は自分のフィルターによって自らコントロールしていることなのです。
思考の傾向、捉え方を変化させ（リフレーミング）プラス思考に！

☆目指せ！フィルターの品質向上（フィルターを成長させ、許容値を高める。）

・思考に柔軟性を持たせる！
　例）「絶対そうだ！」「完全に××だ！」→「いや？待てよ！逆に考えると？〇〇という捉え方もあるね！」
・広い視野を持つ「周囲の人にも意見を聞いてみよう」
・アサーティブコミュニケーションを図る！
（自分も相手も大切にし、相手を傷つけず、前向きに率直に自分の気持ちを上手に伝えるコミュニケーション）
・リフレーミング（物事の捉え方や視点を変えること）をする。
　例）試合終了まであと10分。1点差で負けている。
　　A：あと 10 分しかない。勝てない！　→　雑なプレーになりがち。チームの士気が低下。
　　B：まだ 10 分ある。チャンスはある！相手の隙を狙って同点に持ち込もう！
　　→　最後まで集中が切れずチームの士気が上がり好プレーを生む。

☆それでもストレスを感じたら

①3R（Rest　Recreation　Reraxation）　休養や気分転換などはストレスから頭や環境を切り離し、心身の緊張や不安を和らげてくれます。

②マインドフルネス（呼吸法や瞑想など）　静けさの中で呼吸するエクササイズ。「今」この瞬間の自分に集中し、腹式呼吸によりセロトニンが分泌され、リラックス効果があります。
心理療法やメンタルトレーニングの一つとして認知されつつあります。

③人に話す　他人に話すことにより、視野が広がり、解決のヒントを得る事が出来ることも。

④質の高い睡眠　寝る前 5～10 分程度マインドフルネス（呼吸法や瞑想）を用いる　など。

⑤バランスのとれた食事や運動　栄養はもとより、時にはゆっくりと食事を楽しむ余裕を持つ。
日頃自炊しない人は、時には自分のために料理を作ってみる。新しいことに没頭することなども効果があります。
ウォーキングや呼吸法でも、幸せホルモンと呼ばれる脳内物質セロトニンが分泌されるといわれています。

人それぞれでストレスは異なるものではありますが、「フィルター」はみんなの心にあり、ちょっと考え方を変化させ、ストレスに向き合って「フィルター」のグレードアップをしていきたいものです。そして、そこから逃げずに向き合えたら、それは自分自身成長するための「のびしろ」と考えることが出来ます。

NHKスペシャル「シリーズ　キラーストレス」抜粋

参考資料　日本女性会議 2016　自分も相手も大切にするアサーティブコミュニケーション・人間関係のストレスを解消したい！

ベジフル レシピ

野菜編 No.3

Turnip カブ 蕪

分　類：アブラナ科アブラナ属
原産地：アジア、地中海沿岸

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、、、春の七草の中の「すずな」が蕪（かぶ）です。すずしろ（大根）とともに昔から日本になじみのある野菜ですね。蕪の原産地は諸説ありますが、地中海沿岸と西アジアのアフガニスタン地域と言われています。

中国では、２千年前には食べられており、「諸葛采」と呼ばれることもあります。「三国志」の「諸葛亮（孔明）」の名にちなんだもので、諸葛亮が遠征時の食糧確保のために兵士に蕪の種をまくよう指示していたことに由来するそうです。

日本に渡来した時期は定かではありませんが、奈良時代には食べられていました。「日本書紀」では、持統天皇が栽培を奨励した作物として「蕪」が登場します。

蕪の根の部分に含まれるデンプン分解酵素の「アミラーゼ（ジアスターゼ）」は、胸焼けや胃もたれの解消や予防に効果があると言われます。ただし、加熱すると効果が落ちるので胃腸のことを考えると生のまま食べるのがよいでしょう。その他には、血を作るビタミンと言われる葉酸、血圧を下げるカリウムも含まれています。

実は、蕪は葉の方が栄養豊富で、抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンCを多く含みます。また、骨を強くするカルシウム、貧血予防に効果のある鉄分や葉酸、止血や骨の形成に作用するビタミンKなども含みます。せっかくですので蕪の葉も捨てずに調理して食べましょう！！

蕪（かぶ）のじぶじぶ（じぶに）治部煮

治部煮は加賀の代表料理で、
じぶじぶと音を立てて煮えることから
この名がついた！？そうです

【材　料】

（２人前　約748ｋｃａｌ　塩分　約3.0ｇ）

蕪（葉つき）	２～３個	だし汁	２００ｍｌ
椎茸	３個	酒	大さじ　１
とりもも肉	約２００ｇ	みりん	大さじ　１
生麩	３０ｇ	片栗粉	大さじ　１
		練わさび	少々

【作り方】

①蕪は、葉と切り分け、皮をむいて４つ切りにする。
　蕪の葉は５ｃｍの長さに切り、さっと茹でておく。
　椎茸は、いしづきを根元から切り落とし、好みの厚さに切る。
　生麩は５mm位の輪切りにする。
②とり肉は一口大に切り、片栗粉をしっかりまぶす。
③鍋に、だし汁、酒、みりん、しょうゆを入れ煮立て、とり肉を一切れずつ入れる。
④とり肉にほぼ火が通ったら、蕪などの具材を入れ、落し蓋をしてひと煮立ちさせる。
⑤器に盛り、茹でた蕪の葉を添えて出来上がり！
　お好みで練わさびをつけていただきましょう。
　少々薄味でもわさびがポイントになります！

国際研修がやって来たヤア！ヤア！ヤア！ ～2019年度結核研究所国際研修秋田県視察～

独立行政法人国際協力機構（ＪＩＣＡ）と結核研究所が実施している国際研修「ＳＤＧｓ（エスディージーズ）達成向けたＵＨＣ（ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ）時代における結核制圧」の一環として、令和元年７月１６日（火）から１９日（金）までの４日間、９名の研修員の方々が秋田県を視察訪問しました。

視察先は、秋田県健康福祉部、大仙保健所、大仙市住民健診、仙南診療所、特別養護老人ホーム「ロートピア仙南」で、当事業団県南健診センターでは寝たきり者の胸部Ｘ線検査を行うリフト付き胸部Ｘ線検診車の体験をしました。アフリカ、アジア諸国７カ国から訪問した研修員の方々は、高齢化の進む秋田県の保健医療サービスや結核対策を意欲的に視察するとともに秋田の文化と人々と交流し、たくさんの笑顔と楽しい思い出を残してくれました！

リフト付き胸部Ｘ線検診車「さわやか２号」の見学で１枚！

仙南診療所 照井先生

角館の伝統工芸
「桜樺細工」に夢中？！

住民健診の見学で
大仙市の保健師さんと笑顔でピース!

秋田の自然も満喫しました！

※SDGs：2015年に国連で採択された開発目標。Goal3では2030年までに結核を制圧するとなっている。

※UHC ：すべての人々が、十分な質の保健サービスを必要な時に、負担可能な費用で受けられる状態のこと。

健康・環境フェスタ2019を開催しました！

９月１日（日）能代市の道の駅「ふたつい」を会場に、あけぼの秋田様・秋田県栄養士会様のご協力をいただき「健康・環境フェスタ 2019」を開催しました。

当日は県内外からたくさんの方々に来場していただき、皆様の健康への関心の高さを知ることができました。

今後も「健康・環境フェスタ」を県内各地で開催し、皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただきたいと考えておりますので、ふるってご来場下さい。

あけぼの秋田様による乳がんセルフチェック

秋田県栄養士会様による栄養相談

事業団スタッフによる体脂肪測定

事業団スタッフによる血圧測定

事業団スタッフによる肺活量測定

事業団スタッフによる血管年齢測定

令和元年度全国一斉複十字シール運動キャンペーン

今年度も、結核予防週間（9月 24 日～ 30 日）である9月28日（土）の10:40から12:30まで秋田駅西側「ぽぽろ～ど」と仲小路大屋根下にて、結核予防婦人会秋田県連合会のご協力のもと全国一斉複十字シール運動キャンペーンを行いました。

スタッフの呼びかけに多くの方々が立ち止まって耳を傾けてくれました。

結核と闘うシール坊や

秋田ＰＲキャプテン「んだッチ」も
応援に来てくれました！

複十字シール（2019 年デザイン）

結核予防会では「結核のない世界」をつくるため、複十字シール運動による募金運動を実施しています。収益金は、結核予防の普及啓発活動、開発途上国への結核対策支援等に活用しております。

結核をなくすための「複十字シール募金」にご協力お願いします！

INFORMATION

【お申し込み･お問い合わせ先】
秋田県総合保健センター（ドック健診課）
〒010-0874
秋田市千秋久保田町6-6
電話代表　018-831-2013
Ｆ　Ａ　Ｘ　018-831-2014

受付時間　8:30 ～ 17:15（土日祝日休み）
ｲﾝﾀｰﾈｯﾄ予約http://www.kenko-akita.jp/

Akita Foundation For Health Care　公益財団法人 秋田県総合保健事業団

◆秋田県総合保健センター
〒010-0874　秋田市千秋久保田町6-6
電話代表　018-831-2011
Ｆ　Ａ　Ｘ　018-831-1663

◆保健情報事業部 ドック健診課
電話代表　018-831-2013
Ｆ　Ａ　Ｘ　018-831-2014

◆健診事業部 県北健診センター
〒018-3333　北秋田市坊沢字横道沢23-2
電　話　0186-63-1837
ＦＡＸ　0186-63-0929

大館支所
〒017-0864　大館市根下戸新町１-８
電　話　0186-42-9770
ＦＡＸ　0186-42-9771

◆健診事業部 中央健診センター
〒010-0941　秋田市川尻町字大川反233-186
電　話　018-823-1520
ＦＡＸ　018-824-4034

◆健診事業部 県南健診センター
〒019-1234　仙北郡美郷町飯詰字北中島35-1
電　話　0187-73-6200
ＦＡＸ　0187-83-2115

◆検査事業部 児桜検査センター
〒011-0909　秋田市寺内児桜3-1-24
電　話　018-845-5100
ＦＡＸ　018-845-9255

URL　：　http://kenko-akita.jp/

保健事業団　検索

「健康あきた」第74号
令和２年１月
発　行　公益財団法人　秋田県総合保健事業団
〒010-0874秋田市千秋久保田町6番6号
☎018-831-2011
編　集　総務部総務課　「健康あきた」編集委員会
印刷所　株式会社松原印刷社