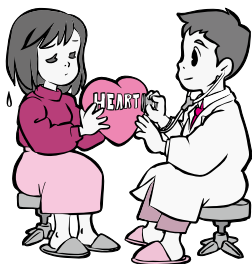


# 「こころ」「からだ」は健康ですか？ 健康だより

知らず知らずのうちに疲れを溜めこんでいませんか？毎日忙しい生活をしていると、自分がストレス状態にあることになかなか気づきにくいものです。ストレスが過剰に蓄積されていくと心身に悪影響を及ぼします。ときには調子をくずすこともあるため、決して「たかがストレス」と軽視してはいけません。

ストレスとは「刺激を受けたときに生じる心や体のゆがみ」のことです。ストレスが体に加えられると血圧や心拍数を上昇させたり、心身の動きを活発にするホルモンを分泌して、ストレスに対抗します。しかし、強いストレスを受け続けると生理状態を正常に保てなくなってしまう。その結果、心身にさまざまな不調が生じるのです。強いストレスを受け続けたまま、無理や頑張りすぎは禁物です。

ストレス要因が心身の不調に結びつくまでには、そこに性別・年齢・性格や環境条件・人間関係などが影響しています。ストレスとなる原因そのものを減らすとともにそのストレスを和らげる要因を増やすことによってストレスからくる不調を防いだり、持続させないようにしたいものです。



## ■ストレスに強くなる7つの習慣

- ①気分本位をやめる・・・気分にかかわらず、「今日やるべきこと」「いまやるべきこと」に取り組む姿勢をもちましょう。
- ②完全主義をやめる・・・人にも自分にも完璧を求めすぎると心の負担になります。
- ③過去にこだわらない・・・過去はもう済んでしまったことです。未来へと目を向けましょう。
- ④休息をとる・・・休むと言っても体を休めることばかりが休むということではありません。からだを動かす趣味や絵や音楽など、仕事から離れ、自分にあった気分転換を図りましょう。
- ⑤腹を立てない・・・腹を立てると、いらいらするだけでなく、血圧が上がって自律神経に影響します。できるだけ穏やかに過ごしましょう。
- ⑥目先にこだわらない・・・状況は時間の経過とともに変わっていくものです。問題が起こっても、あせらず、どしりと構えましょう。
- ⑦不安を受け入れる・・・生きていく上で不安のない人はいません。しかし、不安から周囲の人への配慮も生まれます。まずは、自分のできること、やるべきことに取り組む習慣をつけましょう。

大山田住民課 保健師 小田眞規子



## 私と部落問題 昨日・今日・明日

「人間は環境の生き物である」という言葉があります。置かれる環境や周囲の人たちの言葉、取り巻く環境などで、個人の考え方や行動がさまざまに変化するという人間の特性を表わした言葉だと思えます。私は部落問題に関わる研究や勉強を始めるようになり、この言葉を身をもって実感しています。

部落問題に関する知識が全くなかった小さい頃の私は、親に聞いていた偏見をそのまま信じて、あえて差別について知らない・気づかないふりをしてきたように思うのです。

「私には関係のないことだ」「差別なんてあるわけがない」と・・・。

職場で人権問題、特に部落問題に関する現実や実態、歴史を勉強する機会を得て、さまざまな現実や実態を知るうちに、このような思い込みが偏見や差別の芽となるのではないかと気づきました。

今、私は自分自身のありさまや考え方を見つめなおすために、さらに深く部落差別の現実について学んでいます。人権学習のなかで部落問題に悩みの声を聞くことにより、相

## 明日に向かって

～差別をなくしていくために～

手の場所に立ち、相手の見方・考え方を学ぶことができた。真実を知ることによって心が動き、もつときちんと知りたい、行動につながっていききたいという気持ちが生まりました。その結果、私は自分に何ができるのかと自問自答をしながら、人権啓発の活動に参画しています。

生活の中で、誰もが知らず知らずのうちにすり込まれる「偏見」、そしてそれを信じてしまう「思い込み」、それらについて自分なりに確認し、正しく知ることが差別撤廃への第一歩だと思っております。「知る」ということにより、昨日まで見ていた、考えていた世界とはまた違う側面が見えてきます。人権問題についての正しい知識が、思い込みで行動していた昨日の自分を変化させ、歪みのない考えや姿勢を作るきっかけとなるのです。

明日の私は、どう変わっているのでしょうか。さまざまな人との出会い、また学びや、感じることで、昨日より今日、今日より明日・・・と、さらに人権尊重・差別撤廃へ自ら行動していると思えます。

(大山田支所人権同和課)

■このコラムは毎回いろいろなテーマで人権についてお話しています。ご意見などは本庁人権政策課 ☎ 22-9631 ✉ jinken@city.iga.lg.jp へ



一日消防長を務めるサム



# サミュエル・アネスリーの 世界見聞録 - Part 9 -

## Happy Christmas

12月です！もうすぐクリスマスですね！

日本のデパートでは、すでにクリスマスの飾り付けをしていて、きっとイギリスでは10月下旬からしているのだと思います。しかし、クリスマスには買い物以上に深い意味が含まれています。もともと、クリスマスは宗教に基づいた祭りで、今でもいろいろな伝統が残っています。

クリスマスの4週間前の日曜日からはアドベント・シーズンと言ってイエス様の誕生を祝う時期です。クリスマスの伝統や習慣はクリスマス・ストーリーに基づいているので、それを簡単に紹介しましょう。

キリスト教の聖書のマタイの福音書によると、東方の博士たちが星に導かれてイエスを拝みに来てプレゼントを差し上げたとされています。ルカの福音書によるとマリアとヨセフがベツレヘムに着いたとき彼らが泊まれる場所はなかったために、馬小屋でイエスを生んで飼う葉おけに寝かせました。その夜、羊飼いたちが野宿で夜警をしていると、そこに天使が現れて救世主が生まれたと告げて賛美し、その時、空一面に星が輝きあふれたとされています。

これらの聖書に書かれている話から、さまざまなし

きたりや習慣が生まれました。プレゼントを交換したり、星を飾ったりする習慣は東方の博士たちの話からきています。世の光として祀られているキリストを思い出すためにクリスマスにはろうそくを使います。

クリスマスは、イエスの誕生日を祝う日ですから、いろいろ楽しいことをします。私にとって一番楽しみにしているクリスマスの伝統は、アドベントカレンダーです。これは12月1日から25日までを楽しみにするための1枚のカレンダーで、カレンダーの絵の中に、



1日～24日までの24枚の小さなドアがついています。12月1日から毎日新しい「ドア」を開けて、クリスマスの絵をのぞくのです。最後のドアは12月24日で、25日にはプレゼントを開けます。昔はアドベントろうそくがありましたが、今日ではろうそくより紙のカレンダーが多いです。小さいものですが、毎年楽しんでます。もちろん、幼い時、クリスマスの一番の関心事はプレゼントでしたが、家族と温かい日を経験するクリスマスの中に、クリスマスの本当の精神を実感したものです。クリスマス・シーズンは地球のみんなに平和と善意を望む時節です。皆さん、穏やかで幸せなときをお過ごしください。



## 大腸癌について



近年、大腸癌は我が国で増加している癌の一つです。以前は消化器の癌といえば胃癌が最も代表的でした。現在でも胃癌は日本人の癌の中で患者数は最も多い癌ですが、年々減少しており、死亡率は1950年から1988年の間に男女ともに半減しています。しかし、大腸癌の死亡率は男性で3倍強、女性で2.5倍に増加しています。増加している原因としては、食事の西洋化が第一にあげられます。すべての癌に共通して言えますが、最も大切なことは、検診を受けることではなく、『かからないようにする』ことです。具体的には次のようなものがあります。

① 植物性食品を中心にした食事にする。  
② 体重の維持（BMI）  
kg / (身長m x 身長m) を20から23に維持する。



- ③ 毎日適度な運動をし、1週間に1時間は強度の強い運動を行う。
- ④ 1日400～800gの野菜類や果物類を食べる。
- ⑤ 飲酒は1日男性は日本酒1合程度、女性は日本酒5勺程度まで。
- ⑥ 赤身の肉を1日80g以下に抑える。
- ⑦ 動物性脂肪を控え、植物油を使用する。
- ⑧ 塩分は1日6g以下にする。
- ⑨ タバコは吸わない。

次に大切なことは、癌の早期発見、つまり検診を受けることです。便潜血検査とは、便の中に血液が混ざっていないかどうかをみる検査です。簡便な検査なので、大腸癌検診として広く行われています。しかし、出血をしている病気がわからないという欠点があり、約30%程度の見逃しがあるため、2回行いますが、やはり少し鈍感な検査です。血便、便回数・性状の変化、腹部膨満感などの症状がある場合は、検診の時にたとえ陰性でも大腸の精密検査を受けたい方が良いでしょう。検診を受けることは大切なことです。症状がある場合は検診で異常が無いからといって放置せず、気軽に医療機関に相談してください。

外科医師 石野 義人