



東陽病院内科医師 鈴木健士

# 健康ウォッチング

横芝町のみなさん、こんにちは。今回はストレスと健康についてお話ししたいと思います。

現代社会は、ストレスの多い環境であると言われます。これは、一般には精神的なストレスのことを指しているようですが、今日は疲労や不眠などの肉体的ストレスも多いと思います。ストレスによる病気と言うとみなさんがまず想像するのは胃潰瘍などの胃の病気ではないかと思えます。先月のこの欄でもお話ししたように最近では胃や十二指腸の潰瘍はヘリコバクターピロリと言う細菌が原因ではないかと言われていますが、すべての潰瘍がこの菌によるというわけでもありません、確かにストレス潰瘍と言うものもあります（もともとこれは医学的には火傷や脳卒中等の

肉体的ストレスの後に出来る潰瘍を呼ぶのですが）ので、ストレスと胃にはやはりある程度の関連があるといえるかと思えます。他にもストレスは肉体に過度な緊張状態を強いるので、いろいろな臓器に影響を及ぼすと言われます。「風は万病の元」と言われますが現代社会では「ストレスこそ万病の元」といえるかも知れません。

## 『ストレスと健康』

では、ストレスから逃れて生活することが出来るでしょうか。無人島にでも行かない限りそれは難しいかも知れません。（あるテレビ番組で無人島で突然生活を始める企画がありました）が、その生活も充分ストレスが多かったようですが（実際のところ、誰でも多かれ少なかれストレスのある生活から逃れることは不可能だと思えます。それではどうやってストレスある生活で、健康に過ごしたらよいでしょうか。まずは一日の

少しでもリラックスする時間を持つことかと思えます。このリラクゼーションという方法を治療に取り入れている医師もいるそうです。しかし、難しい手法ではなく少しの間でもゆつたりと自分なりにリラックスして過ごす時間を持つことでよいのではないかと思います。是非、みなさんもストレスをうまくコントロールして、快適な生活を送っていただきたいと思えます。



## “海保漁村” 生誕 200周年

### 『ふるさとの偉人 海保漁村』を発売

来たる11月22日、幕末の儒学者として知られる郷土の偉人『海保漁村』の生誕200周年を迎えます。

海保漁村は、寛政10年（1798年）現在の横芝町北清水に生まれ、儒学者「太田錦城」の弟子として勉学に励み、やがて門下の第一人者となりました。師の勧めで独立、江戸の下谷に塾を開き、中国古典の研究や著作活動にも精進し、その成果は当時の儒学界で高く評価されました。晩年の漁村は、佐倉藩校において儒学を講義、その後幕府に出仕して医学館の儒学教授にまでなりました。

町教育委員会では、海保漁村の生誕200周年に際し、記念事業の一環として『ふるさとの偉人 海保漁村』を発売し、みなさんの家庭に配布することにいたしました。

郷土が生んだ幕末の儒学者『海保漁村』の生涯を知る本として、ご一読いただければ幸いと存じます。

★ 11月22日には、海保漁村生誕の地で記念式典が挙行されます。

## 名前をつけてください

町では、栗山地区に建設中の「保健福祉センター」の名称を募集します。

この建物は、鉄筋コンクリート造り2階建てで、延べ床面積は2,050平方メートル、621坪。

各種予防接種や健康診断などの健康づくり事業、ボランティア、社会福祉協議会事業の拠点として使われます。

みなさん、この建物にふさわしい名前をつけてください。

### ◎ 応募方法

ハガキに 建物の名前、その名前を選んだ理由と①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号を記入してお送りください。採用された方には記念品を差し上げます。

送り先 〒289-1792

横芝町役場 保健福祉課

☎ 82-1111 内線 252