

2008年度精神障害等および脳・心臓疾患に関する労災認定

厚生労働省2008年度統計によると、うつ病などの心の病になって労災認定された人は昨年度より1人多い269名で、過去最多であった。

269名の年代別内訳は、20～40代が全体の約8割で、30代が1番多く、20代、40代と続く。

職種別では昨年度と同じく1位は専門的・技術的職業（システムエンジニア、医師など）。

このうち未遂を含む自殺認定は66名で、昨年度より15名減少したが、過去2番目に多い。

「過労死」等事案の脳梗塞などの脳・心臓疾患労災認定は2007年度より15名減の377名で、そのうち時間外労働が100時間以上は207名、そのうち160時間以上は24名。過労死者は158名である。

年代では50代が最も多く、40代と続く。職種別では、昨年と同じく1位は運輸・通信従事者であった。

急激な景気悪化の影響で、労働者の職場環境は厳しい状況にあり、精神障害等および脳・心臓疾患による労災認定数は高水準で推移しており、事業場の健康障害防止のための取り組みが必要である。



夏に「体を刺激する食品」を適量とりましょう！



酢・梅干し・生姜・紫蘇・唐辛子などの、独特の味や香りをもつ食品は、実は体にとって不快な「体を刺激する食品」なのです。

すっぱい・苦い・辛いなどの味は、腐った食品や毒などの有害な物質にある味で、体に入ってくると防御反応として胃腸の働きを活発にして、排泄しようとしています。これが「排泄反射」で、副交感神経が優位の状態で起こります。

梅干しを食べて「すっぱい」という味覚が起こると「排泄反射」で唾液が分泌されて胃腸が活発になるのも瞬時に副交感神経が優位になるからです。

そのため交感神経の緊張が解消し、免疫力も上がります。副交感神経が優位になると血管が拡張して血流もよくなります。

また、「体を刺激する食品」には他にもさまざまな効果があり、酢や梅干しなどのクエン酸は疲労回復に効果があり、わさびの辛味成分には解毒酵素を活性化する力があります。ただし、摂り過ぎは胃腸などに負担をかけるので、適度に少量をとることがポイントです。適度の食べることで、体にほどよい刺激を与えます。常備しやすい食材も多いのでひとふり、ひとかけして食卓に上手に加え、夏を元気にのりこえましょう。

酸味・・・酢、梅干し、レモンなどの柑橘類

苦み・・・ゴーヤ、ピーマンなど

辛み・・・葱、生姜、わさび、貝割菜、からし、胡椒、唐辛子など



総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	〒221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20
横浜西口センター	〒220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
レディース横浜	〒220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F
ファーストプレイ横浜	〒220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F
新宿西口センター	〒160-0023	東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
予約センター	東京 03(3345)7766	
	横浜 045(453)1150	

