

# いつも疲れていて疲れがとれない。 コーヒーやヨーラを飲まないでシャキッとしない。 そんなみなさんへ

なぜか朝から疲れている。コーヒーをたくさん飲む。無性に甘いものが食べたくなる…  
そして、毎日ストレスを感じている。こんな症状は、もしかすると副腎疲労症候群かもしれません。



## 副腎とは

副腎とは右の図のように左右の腎臓の上にあります。重さは約4gです。この臓器はケガや病気、仕事や夫婦間のいざこざ、コミュニケーションの問題等、ありとあらゆるストレスに対応できるようにホルモンを出してくれるありがたい臓器です。

## 副腎疲労症候群とは

正常に機能している副腎は、正確でバランスの取れたストレスホルモンを分泌します。しかし副腎は、体内の身体的・精神的・心理的な環境の変化に対して、非常に敏感にできています。そのためストレスが多すぎると、副腎が消耗してしまい、結果としてストレスホルモン分泌機能が低下してしまいます。

すると、私たちがよく感じる「疲労」という症状を招いてしまいます。さらに症状が進むと、朝起きるのがつらいという状態になります。他には塩辛いものや甘いものが無性に食べたくなる、倦怠感、性欲の低下などで、うつ症状となって現れることもあります。

## 副腎疲労症候群の原因となる生活習慣

ストレスは、その原因が何であろうと積み重なる点が重要です。ケガ、病気、過労、離婚、失業、ひどい屈辱などの心的ストレスは、累積して副腎機能の蓄えを枯渇していきます。他にも、西原町のみなさんに多いと思われるのは、以下のような生活習慣です。

- 睡眠不足
- 栄養バランスの悪い食事
- 疲れている時に甘いものや飲み物を刺激剤として摂ること

## 副腎疲労症候群から回復するためには

上記に挙げたような生活習慣を変える、副腎が適切に機能できるような栄養を摂るなどの行動を続けることです。特に大切なのは、栄養に関すること。西原町のみなさんは、てんぷらなどの揚げ物やお肉といったタンパク質の摂取が多く、野菜や生の果物をあまり食べていない傾向があります。実は、野菜に含まれる栄養素は副腎がストレスホルモンを作る時の材料になります。そのため、今回の記事を読んで、副腎疲労かなと思った方は、気をつけて摂るようにしてみてください。

【お問い合わせ】 福祉部介護支援課 ☎945-5013

# 9月保健事業日程

月日	曜日	事業名	対象者	実施場所	使用室	受付時間
9/6	木	2歳児歯科健診	H22.3.3～H22.6.2生まれ	社会福祉センター	大広間・研修室	13:30～15:00
9/11	火	あがりティー・ダウオーキングナイト	関心のある方	町陸上競技場		19:00～
9/13	木	1歳半健診	H23.1.7～H23.2.7生まれ	社会福祉センター	大広間・研修室	13:30～14:15
9/20	木	3歳児健診	H21.4.22～H21.5.27生まれ	社会福祉センター	大広間・研修室	13:30～14:15
9/24	月	BCG	3ヶ月～6ヶ月未満	沖縄県総合保健協会		15:30～16:00
9/30	日	乳児健診(午前)	H23.10.22～H23.12.21生まれ	社会福祉センター	全館	9:00～10:30
9/30	日	乳児健診(午後)	H24.4.27～H24.6.26生まれ	社会福祉センター	全館	13:00～14:30
10/9	火	あがりティー・ダウオーキングナイト	関心のある方	町陸上競技場		19:00～

# 毎年9月24日から30日は「結核予防週間」です。

結核は過去の病気ではありません

医療の進歩や結核対策の推進等により、国内の結核患者発生数は減少していますが、結核は今でも日本最大の感染症です。沖縄県では平成23年に269名の新たな患者数の登録があります。(そのうち南部保健所管内は43名) 一般的に結核は、感染しても免疫機能によって結核菌の増殖が抑えられるため、ただちに発病するわけではありません。結核に感染した場合、発病するのは10人中1人から2人です。結核菌の増殖は遅いので、感染してから発病するまで早くても数か月かかります。免疫力が弱まったときに発病するという方が多くなっています。

今年、県内で11年ぶりに結核集団感染がありました(中部保健所管内)。最初の感染患者である30代女性は死亡し、その患者家族からの発病者4名、感染者1名、患者同居家族以外に感染の可能性のある接触者からの感染者14名の発生があり、計19名は7月27日現在、通院治療中です。

結核の初期症状はかぜとよく似ていて、次のとおりです。

- 1) 2週間以上続くせき、たん
- 2) 発熱
- 3) 血痰
- 4) 胸痛
- 5) だるい
- 6) 体重減少

結核の早期発見は、本人の重症化を防ぐだけでなく、大事な家族や職場等への感染拡大を防ぐためにも重要です。結核から身を守るために、

- 1) 上記症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。
- 2) 年に一度は健康診断を受けましょう。
- 3) 赤ちゃんには生後6ヶ月までにBCG接種を受けさせましょう。

結核の治療は現在、結核によく効く薬ができ、3～4種類の薬を6～9ヶ月の間毎日きちんと飲めば治るようになりました。また、たんに菌が出ていない状態であれば他の人に移すことはないため、外来通院での治療が可能です。

**早期発見・早期治療と確実な服薬が治療成功のポイントです。**

【結核に関するお問い合わせ】 南部保健所健康推進班 ☎889-6591

# “西原町国民健康保険収納対策緊急プランについて”

西原町では国民健康保険事業の安定的運営のため、「西原町国民健康保険収納対策緊急プラン」を作成して取り組んでいます。国民健康保険税の納め忘れがないようお願いします。

## 1 滞納状況の解消

- (1) 他保険加入者の把握に努め、早期に資格喪失届の提出を促します。
- (2) 生活保護申請が必要な被保険者の発見に努め、早期に生活保護の申請を促します。
- (3) 所得未申告者への申告勧奨を促し、適正課税に努めます。
- (4) 非自発的失業者の軽減措置等の減免制度を国保加入者へ周知します。他

## 2 徴収方法の改善等

- (1) 滞納者の財産調査等を行い効率的な滞納整理を実施します。
- (2) 納期内納付困難者とのすみやかな分割納付等の交渉に努めます。
- (3) 電話催告、徴収訪問等の収納対策を実施します。
- (4) 口座振替を推進します。
- (5) 必要に応じて臨戸訪問等で生活状況を把握し、定期的な納付や増額要請を実施します。他

## 3 滞納処分の実施

- (1) 悪質・長期滞納案件の財産調査や滞納処分を実施します。他

【お問い合わせ】 福祉部健康推進課 国保賦課徴収係 ☎945-4791 (内線 153・154・155)