

《メンタルヘルス—ストレスについて—》

ストレスを訴える人は、年々増えており、メンタルヘルスは、とても重要になっていきます。

年齢に応じて生活スタイルも変化し、転居、離婚、死別、借金などの環境の変化は、自覚している以上にストレスがかかるので要注意です。ストレスに直面したときの対処法を知り、上手に付き合っていくことが大切です。

ストレスによる体への影響

過剰なストレスは、心と体に変動をきたすことがあり、代表的な症状に「心身症」と「うつ病」があります。「心身症」は、ストレスがもとで、気管支喘息、胃潰瘍、自律神経失調症などの病気となって現れる場合もあります。一方、「うつ病」は理由もなく気分が沈んだり、意欲低下や強い不安感などがみられ、ひどくなると自殺願望が生じることもあります。

ストレス対処法と予防法

1 ストレスをコントロールしよう

ストレスは、ためこまないで、上手に解消することが大切です。が、悩みが生じたら誰かに相談して、一人で抱え込まないことも重要です。

2 ストレスの対処法

・ストレスの原因を突き止め、解決する方法をいくつか考えて実行してみる。
・うまく対処できたらその方法を続け、そうでなければ別の方法で実行する。

ストレスの予防法

① 適度な運動

身体を動かして、緊張を解きほぐすことで、ストレスを早めに軽減することができます。無理のない方法で、自分にあつたものを手取り入れましょう。

② 栄養バランス

1日3食、規則正しく食べることで、生活リズムを整えます。また、栄養バランスの良い食事は、心身のバランスも整えます。

③ 十分な睡眠

睡眠不足は疲労感をもたらすばかりではなく、情緒を不安定にし、適切な判断を鈍らせ、ストレスが増します。早寝・早起きを心がけ、睡眠の質を高めましょう。

④ リラックス方法を身に付ける

音楽を聴いたり、散歩や入浴をしたりするなど、自分がリラックスできる方法を見つけましょう。趣味などで気分転換を図ることも大切です。

心の疲れを感じたら、早めの対応!

体調の異変は、「ストレスがたまっている」という心からの警告です。早い段階で異常に気が付き、適切な治療を受けていれば、軽症のうちに戻復することができま。憂うつな気分が続く、眠りが浅かったり、体調が悪い状態が続いたりするときは、休養をとり、一度専門相談機関や専門医(精神科・診療内科)などへ相談することを勧めます。

笠間のがんばる企業紹介②1

笠間には、全国でもトップクラスの技術を持つ企業がたくさんあります。このコーナーでは、より良い製品づくりを目指して研究・開発に取り組む市内の企業を紹介します。

【株】金陽社 岩間工場

今回紹介するのは、岩間工業団地で操業する株金陽社 岩間工場です。5・4系ものの広さを誇る工場内で、井上昭良・工業ロール技術部長にお話を伺いました。

— 笠間に進出した経緯をお聞かせください。 —

「当初は東京都品川区で操業していましたが、JR大崎駅前の再開発に伴い、平成6年に本社工場と研究所を岩間工業団地に移転しました。すでに美野里町(現在の小美玉市)に工場があったことも理由のひとつです。」

— 何を生産しているんですか? —

「当工場では、印刷、工業およびOA機器用のゴムロールを製造しており、いずれも当社の主力商品です。」

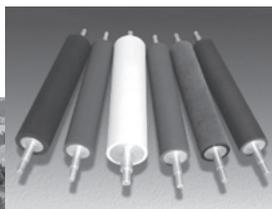
— ゴムロールとは、どのようなものでしょうか? —

「鉄でできた芯にゴムを被覆したロールのことです。『印刷する』『塗る』『押さえる』『張り合わせる』『運ぶ』など多くの用途があり、さまざまな業界で使用されています。幅広い用途で使われるため、サイズも小さいもので数センチ、大きいものは幅10メートルもあります。耐熱性や耐薬品性など、求められる性能も異なりますので、当

工場ではお客様の用途に合わせて、ロールのゴムの配合を変えているのが特徴です。研究所で得た1,600種類もの配合データがありますので、難しい用途にも最適なゴムロールを提供できるのです。」

— 海外にも進出されているとお聞きしました。 —

「アメリカ・ドイツ・タイ・ベトナム・中国に工場を設立し、世界中に出荷しています。これからも新しい技術に積極的にチャレンジし、更なる躍進を目指してまいります。」



(左)工場外観(右)印刷用ゴムロール

【株】金陽社 岩間工場

従業員数…264人
※文責▽笠間市役所企業誘致推進室(内線228)