

**生** 活習慣病の原因の一つに、ストレスがあります。生活習慣病はストレスが原因で引き起こされると言われていることから、注意が必要です。

ストレスの刺激が脳に伝わると、心拍数を上げたり、血管を収縮させたりする作用があります。そのため、常にストレスにさらされる状態にあると、血圧が常に高い状態（高血圧）になります。また、ストレスの刺激は血糖値を上昇させるため、糖尿病を発症するリスクを高めます。そして高血圧も糖尿病も動脈硬化を促進するので、脳卒中や虚血性心疾患のリスクが高くなります。

## ストレスにかかわる病気はこんなにある!

ストレスにさらされた結果「喫煙量が増える」「深酒をしてみよう」「食べ過ぎる」という形で生活習慣が乱れてしまう場合があります。このような行為が、生活習慣病につながっていきます。また、睡眠不足になると疲労がたまり、それがまたストレスの原因になるという悪循環におちいります。

高血圧、糖尿病、過敏性大腸、  
関節リウマチ、うつ病、不安神経症、不整脈、  
心筋梗塞、胃・十二指腸潰瘍、気管支ぜんそく

病気にならないためには…

## ストレス対応能力を高めよう!

- ① まず、ストレスの原因を突き止める。
- ② 原因が分かったらその問題を解決する方法をいくつか考える。
- ③ 実行しやすい解決方法を選び、実行してみる。
- ④ その結果、うまくいったらその方法を続ける。そうでなければ、もう一度考え直して別の方法を実行してみる。

### ●腹式呼吸

腹式呼吸で深く息を吐くと横隔膜が肺を押し上げて、二酸化炭素をより多く排出し、血液を弱アルカリ性に保ちます。次に息を吸うと横隔膜が下がって胃腸などの内臓も下がり、お腹が膨らんでまた息を吐けます。その結果、ストレスの解消に効果があるといわれています。

### ●趣味や旅行などで気分転換しよう

ストレスに押しつぶされないようにするには、気分転換を図ることも大切です。熱中できる趣味を持ったり、旅行をしたりするといいい気分転換になります。

### ●自分なりのリラックス法を身に付けよう

寝る前の入浴、音楽を聴く、散歩など、自分が一番リラックスできる方法を見つけましょう。

### ●適度な運動と栄養バランスのとれた食生活を

運動や食生活は、体の健康ばかりでなく、心の健康にも大きく影響します。適度な運動と規則正しく栄養バランスのとれた食生活を心掛けましょう。

### ●十分な睡眠を

睡眠不足は疲労感をもたらすばかりでなく、情緒が不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、ストレスが増す方向に作用します。十分な睡眠を心掛けましょう。

# 生活習慣病と ストレス



商工観光交流課

商工観光交流課の臨時職員を募集します

募集職種●事務補助員 1名  
 業務内容●データ入力等業務全般  
 資格等●パソコン操作 (Word・Excel) ができる方  
 雇用期間●平成26年4月～平成26年5月  
 勤務時間●午前8時30分～午後5時15分  
 (週5日、1日7時間45分以内)

勤務場所●美郷町役場商工観光交流課  
 時給●760円 (その他手当なし)  
 申込方法●応募はハローワークを通じて行ってください。

ハローワーク大曲 ☎0187(63)0335

申込期間●3月3日(月)～3月14日(金)

問い合わせ●町商工観光交流課 観光班 ☎0187(84)4909

建設課

建設課の臨時職員を募集します

募集職種●事務補助員 1名  
 業務内容●事務補助全般  
 資格等●不問  
 雇用期間●平成26年4月～平成26年9月  
 勤務時間●午前8時30分～午後5時15分  
 (週5日、1日7時間45分以内)

勤務場所●美郷町役場建設課  
 時給●760円 (その他手当なし)  
 申込方法●応募はハローワークを通じて行ってください。

ハローワーク大曲 ☎0187(63)0335

申込期間●3月3日(月)～3月14日(金)

委託水道検針員を募集します

委託内容●①水道・集排メーター検針 9名  
 ②下水道メーター検針 1名  
 資格等●普通自動車運転免許がある方  
 委託期間●①平成26年4月～平成26年12月  
 ②平成26年4月～平成27年3月  
 検針時期●毎月9日ころより、3～7日間  
 委託単価●①目視130円/1件  
 ②無線 70円/1件

申込方法●町建設課に備え付けている「応募用紙」に必要事項を記入し、町建設課に提出してください。

申込期限●3月14日(金)

その他●検針区域等の詳細な条件については、町建設課に資料を用意していますので、閲覧してください。

問い合わせ●町建設課 上下水道班 ☎0187(84)4910

企画財政課

NPO法人みさぼーとの職員を募集します

募集内容●

募集職種		定員	雇用期間	勤務時間等	賃金・時給	資格等
①	正職員	2名	平成26年4月～	週5日以内	月給12万～14.5万円	・Word・Excel中級程度 ・ボランティアコーディネーションカ3級以上 ・シフト制(土日勤務あり)
②	臨時職員	3名	平成26年4月～平成27年3月	1日6時間(週24時間以内) 1日7時間(週30時間以内)	時給760円 ※ボランティアコーディネーションカ3級以上の方は時給810円	・ボランティアや住民活動支援に意欲のある方 ・Word・Excel中級程度 ・シフト制(土日勤務あり)

募集期間●3月3日(月)～3月10日(月)

採用面接●3月13日(木)

※面接時間等は、申込者へ直接連絡します。

申込方法●応募はハローワークを通じて行ってください。

ハローワーク大曲 ☎0187(63)0335

問い合わせ●町企画財政課 企画財政班 ☎0187(84)4901