

自分のストレスサインを知ろう

早期発見・早期改善が有効なのは、生活習慣病だけではありません。自分なりにストレスがたまりやすいシーンを把握しておくことが、現在のストレス社会を生きるためには大切です。



ストレスサインに気づかない
仕事ひと筋 **Aさん**

Before Aさんは、バリバリ仕事をこなす職場のエース的存在です。数カ月前から大きな仕事をまかされるようになり、以前にもまして日々の業務に鋭意取り組んでいます。しかし、最近になって些細なミスが続き、仕事の効率が悪くなっているように感じています…。

After Aさんは、ミスの原因は自分の確認不足と考えました。これまで以上にチェックに時間をかけ、ミスの発生を防ごうとしたわけです。しかし、Aさんの思惑は外れ、余計に時間がかかるばかりで肝心のミスも減りません。この結果、イライラが募り、周りと衝突することが増え、Aさん自身もめまいや頭痛・腹痛を感じるようになってきました…。



Bad...



ストレスサインに気づいた
切り替え上手な **Bさん**

Before Bさんは、オンとオフの切り替えを重視するタイプです。Bさんも、Aさんと同様、数カ月前から大きな仕事をまかされるようになり、日々忙しく働いています。しかし、最近になって些細なミスが続き、仕事の効率が悪くなっているように感じています…。

After Bさんは、ミスの原因は自分の疲れのせいと考えました。そこで、忙しい中でも時間をやりくりして休養する日をつくり、同時に周りにもアドバイスやサポートをもらうようにして、仕事の効率化を図りました。この結果、ミスも減り、仕事のペースも以前の水準に復調し、体調も崩さず仕事を乗り切ることができました。



Good!

ストレスサインってなに？

職場では、仕事量の増加や余裕のないスケジュール、不条理な指示などによってストレスがかかることがあります。しばらくは、そのストレスに順応しようとする時期がありますが、ストレス状態が続くと、協調性の低下などの「行動の変化」、めまいや腹痛などの「心身の不調」、最終的には「うつ」となって現れてくるのです。

自分でも無視できないほどの「心身の不調」が現れてからは、自力での復調は期待できません。なるべく早く自分のストレスサインに気づき、積極的に休養をとったり、周りに助けを求めることがメンタルヘルスの早期改善につながります。

上の例では、些細なミスをストレスサインとして挙げました。具体的には、メールの送信ミスや誤字・脱字などのうっかりミスの増加、仕事のペースが遅くなったなどの実感が、ストレスがかかった結果現れてくる「行動の変化」としてのストレスサインといえます。

ストレスそのものは直接目に見えるものではありませんが、自分自身に現れるストレスサインを通じて間接的に早く気づくことができます。例えていえば、風は目には見えませんが、音で感じたり、肌で感じたり、木が揺れていることで理解したりすることと同じです。よいときの自分の仕事のパフォーマンスを指標に、それと現在を比較して自分のストレス度を把握してみてください。

あなたの受診

接骨院・整骨院は、病院ではありません



私たちの身近にある接骨院・整骨院。「各種保険取扱い」と表示しているのに、病院と同じと思っていない、保険証を使えるケースはごく一部に限定されています。受けられる医療行為も病院とは異なります。

接骨院・整骨院にいる「柔道整復師」は、医師とは異なります！

接骨院などで施術を行う柔道整復師は、柔道整復師国家試験に合格し厚生労働大臣から免許を受けた有資格者です。しかし医師とは異なりますので、手術や注射、レントゲン、血液検査、薬の処方などを行うことができません。接骨院などで、病院と同じように保険証を使ってかかれるのは、骨折・ひび・脱臼・ねんざ・打撲・肉離れのみに限られています。もしこれ以外の原因で接骨院・整骨院にかかる場合は、全額自己負担となります。

骨折・ひび・脱臼には、医師の同意が必要です

骨折・ひび・脱臼で保険証を使うときは、**医師の同意を得なければなりません**（応急処置は除く）。また、ねんざ・打撲・肉離れで健康保険が使えるのは、急性または亜急性（急性に準じるもの）の場合のみです。慢性化した症状は健康保険の対象外で、全額自己負担になります。なお、症状がなかなか改善しない場合は他の病気が疑われますので、病院で検査を受けることをご検討ください。

病院等と同時に治療（併用）はできません

同一の負傷について、病院・診療所等の治療と柔道整復師の施術を同時に受けることはできません。病院・診療所等の治療を受けているときには、柔道整復師の施術は全額自己負担になります。

健康保険の対象にならない施術（全額自己負担になります）

次のような場合は、接骨院などでは健康保険が使えません。もし、仮に「健康保険が使える」と説明を受けても、後日施術費の全額または一部の返還を求められることがあります。

- 日常生活からくる疲労・肩こり・筋肉疲労・体調不良
- 慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- 病气（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善のみられない長期の治療
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）
- 仕事や通勤途中におきた負傷（労災保険が適用されます）