

# 新米！保健師のつぶやき①

～保健師のおしごとって？～



はじめまして、今年度から健康相談室の保健師となりました。  
これから一年間、健康相談や保健指導の様子をお伝えしていきますね。  
今月は、あらためて私たち保健師の役割や活動についてご紹介します。

## 保健師とは？

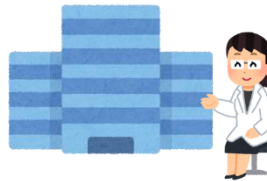
保健師は保健師国家資格に合格して得られる資格で、看護師の資格がないと取得できません。現在、約5万9000人の保健師がおり、人々の健康を守るための仕事をしています。

### 行政保健師



保健所・保健センターで、母子事業や生活習慣病・介護予防など、地域全体の健康づくりを行います。

### 産業保健師



企業などに勤め、働く人の健康管理やメンタルヘルスに携わる仕事をしています。

### 病院保健師



総合病院やクリニック、健診センターなどで、病気の予防のための健康指導を行っています。

## 産業保健師の主な活動

### 健康相談

心身の症状、治療中の病気、育児、介護など、健康や生活に関する不安や悩みを伺い、解決方法や対処法を一緒に検討します。



### 応急処置

体調不良時や受傷時などの際、症状を把握して必要な処置を行います。  
※薬の処方はありません



### 保健指導

健康診断結果をもとに、日常生活上の注意や改善方法について個別にアドバイスします。



### 健康教育

衛生委員会、講習会、ポスターなどを通して、健康増進のための情報を発信したり、啓蒙活動を行います。



保健師は幅広い分野で働いています。  
あまり知られていませんが、実は身近な仕事なんですよ。  
調子が悪い、気分が優れないときは、ぜひ保健師にご相談ください♪



# 新米！保健師のつぶやき②

～身体の調子を整えよう～



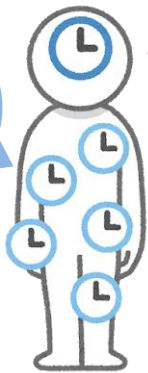
新しい年度となり、環境が変わった方も多いと思います。  
身体の調子をしっかりと整え、春を楽しみましょう！



## 体内時計とは？

人間は、「体内時計」といわれる1日周期の生体リズムをもち、睡眠や覚醒のリズムなど様々な機能を調整しています。体内時計には個人差がありますが、平均して24時間15分程度とされているため、24時間からずれた時間は毎日リセットする必要があります。

睡眠・覚醒、  
血圧、体温、  
ホルモン分泌  
などを調節



体内時計が狂うと？

時差ボケ  
みたい…



- 寝つきが悪い
- 起きられない
- 太りやすい
- 免疫力の低下
- パフォーマンスの低下

### 体内時計を狂わせる原因

- 夜更かし
- 朝ごはんを食べない
- 夜のパソコン・スマホ
- 夕食後のコーヒー など



体内時計の乱れは、睡眠障害、うつ病、肥満、糖尿病、アレルギー疾患、がんなどのリスクも高めます。



## 体内時計をリセットする

体内時計を24時間の周期に合わせるためには、光と食事の刺激による“体内時計のリセット”が必要です。  
特に、朝の光と朝食はリセット効果が高いといわれています。

朝食は起きてから  
1時間以内！



糖質が多い食べ物は体内時計を動かします

低

高

玄米、春雨、  
そば、きのこ類、  
ヨーグルト、  
いちご など



スパゲッティ、  
さつまいも、バナナ、  
パイナップル  
など



精白米、パン、  
うどん、ジャガイモ、  
とうもろこし  
など

体内時計を動かし  
やすい食べ物を朝に、  
動かしにくい食べ物を夜に  
摂ると効果的！ダイエット  
にもつながります。

平日と休日の睡眠時間帯が2時間以上ずれている人は、体内時計が狂っているかもしれません。  
早めにリセットできるよう、生活習慣を見直しましょう。

