

こころと体は表裏一体 体のサインを見逃さないで

季節の変わり目は要注意
季節の変わり目は、気温や湿度、気圧などが変化し、自律神経の乱れからこころと体のバランスが崩れやすい時期です。特に春は進学や就職、人事異動、引っ越しなどライフイベントが多く、環境変化のストレスも加わります。少ししんどいと感じたと

きに「こんなものだ」と見逃さず、こころと体の不調に早く気付くことが大切です。
こころと体を整える生活のコツ
こころと体は別々のように見えて、お互いに影響し合っています。そのため、体調を整えることがこころを整えることにつながります。規則正しい生活が体調管理

マイ健康通信

こんなサインに要注意

- ◆**こころの不調**
気持ちが落ち込む、憂鬱
気が湧かない
イライラする、怒りっぽい
集中力が落ちてきた
外出がおっくうになってきた など

- ◆**体の不調**
眠れない、過度に寝てしまう
食欲がない、過食
体がだるい、疲れやすい
頭痛や肩こり
動悸、息苦しさ
胃の不快感、便秘や下痢
めまい など

の基本です。日々を健やかに過ごすために、生活リズムを意識し、整えるよう心掛けましょう。

◇**食事**：バランスの取れた食事を1日3食。特に朝食は1日の始まりとなる大切な食事。エネルギー源になる炭水化物と体を作るたんぱく質の摂取を。ただし、米やパン、麺類など炭水化物に偏ると血糖値が急激に上昇して下がるため腹持ちが悪く、電池切れのような状態に。イライラや集中できない原因が食事に関係すること。

◇**睡眠**：朝、日光を浴びると体内時計がリセットされる。これは体内時計からの指令で睡眠ホルモンとも呼ばれるメラトニンの分泌が止まり、覚醒状態になるため。目覚めてから14〜16時間経過すると、再び分泌され眠くなる。メラトニンの分泌は主に光で調節されている。夜中に強い照明の中にいると体内時計の働きが乱れてしまい、メラトニンの分泌が抑えられ、睡眠の質も悪くなる。寝る前のスマホも質を下げる原因となるため、使用する時間帯を考えて。

◇**排便**：ストレスなどで自律神経のバランスが乱れると便秘を引き起こす。便秘が続くと腸内に悪玉菌が増え、有害物質を発生させて炎症を起こし、善玉菌が持つ免疫作用を阻害するため、風邪などにかかりやすくなるといわれています。免疫細胞の6〜7割は腸内に集まっているため、排便リズムを整え、腸内を健康に保つことが大切になる。いつもよりおならや便が臭かったら、大腸内で悪玉菌が増えているサイン。善玉菌の良質な餌となる食物繊維やプロバイオ菌を積極的に取り、バランスの良い食事を。

◇**日光浴と運動**：幸せホル

モンとしてよく耳にするようになったセロトニン。心のバランスを整えてくれる脳内物質のひとつで、うつ病の改善に役に立つともいわれている。セロトニンは日光浴や適度な運動で増やすことができる。朝の散歩は「朝日を浴びる」「運動」の2つを兼ねているためお勧め。普段からこまめに体を動かすように意識するだけでも気分転換やストレス緩和につながる。

こころの不調を感じたら
体調不良だと思っ受診したところ、実はうつ病だったということもあります。うつ病などこころの不調は、誰にでも起こり得る可能性があります。こころの不調を感じたら、専門医への相談や受診をすることも大切です。

この春は自分のこころと体に注目し、生活習慣を見直すことで体調を整えて、新年を迎えましょう。

☎健康づくり課(065・0065)

舞鶴で働こう！

Vol.5

株式会社平和熔工所

一貫製作で培ったものづくり技術

市内には製造、建設、運送、医療、福祉、情報通信、港湾に関する仕事などバランスよくさまざまな仕事があり、独自の特色を持った魅力的な事業所が約3,300も所在しています。
今回はその中から「株式会社平和熔工所」を紹介。入社8年目の井上直哉さんに話を伺いました。

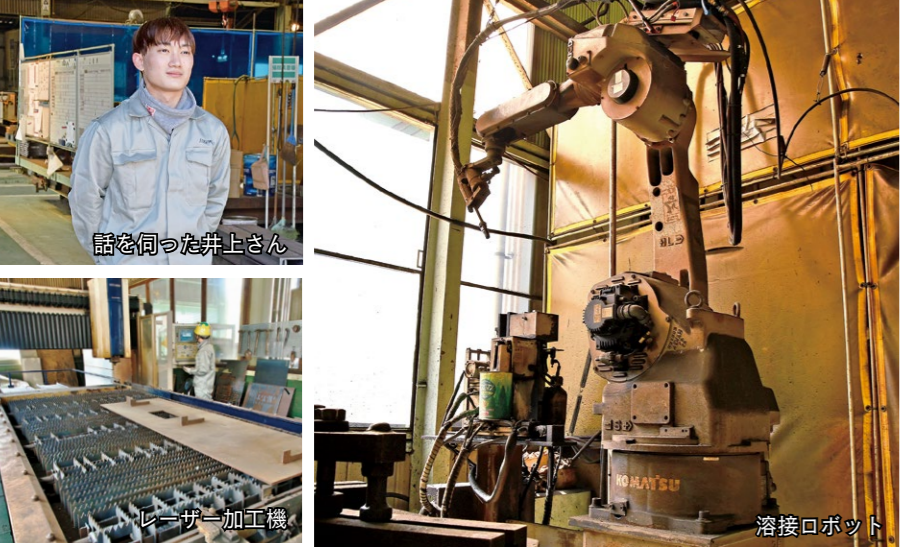
舞鶴で学び、舞鶴で働く
舞鶴の人の良さ、落ち着いた生活環境、家族がいること、金銭面で親に苦労を掛けたくないという思いで、舞鶴で働こうと思っていました。そんな時、市内にある近畿職業能力開発大学校京都校

では、市の奨学金を受けながら、親に金銭面の負担を掛けずに技術を身に付けられることを知り、同校に進学しました(※)。平和熔工所では、学校で学んだ技術を生かすことができ、アットホームな雰囲気働きやすそうな職場だと感じたので、入社を決意しました。就職後、さまざまな仕事を担当しましたが、学校で学んだことを生かして、自信を持つてものづくりの仕事に取り組んでいます。

一連の業務がつながる達成感
大きな会社は、ものづくりの全工程のうち一部の行程だけを担当することも多いと思います。しかし当社では、世界で活躍する建設重機部品の製造、発電所プラント設備工事など多岐にわたる事業があり、図面起こしから製作、梱包、発送まで一貫して請け負っています。その中で、技術者としてさまざまな部分に関われるのは魅力の一つです。また、さまざまな技術が身に付くだけではなく、自分で図面を起こし、現場と調整し、レーザー加工した部品が工場

1945年設立の株式会社平和熔工所は、現在約55人の従業員が勤務し、建設重機部品や鉱山・産業機械部品製作、プラント設備・配管、溶接工派遣、溶接・艦艇改修工事請負などを主な業務としています。現在、先人から受け継がれてきた職人技が、ロボットによる自動化へとシフトしており、当社でも溶接ロボットの導入など、他社と差別化できるよう投資しています。従業員の有給休暇取得率は77.8%。週休2日で年間休日116日。年間2か月分の賞与に加え、業績賞与が出ることもあります。給与に関しては同業他社より比較的高い方ですが、見直しも検討されており、来年からは1〜3万円上がる予定です。また、資格取得費用は会社が全面支援し、技術の習得をバックアップしています。

平和熔工所 芦田 亜紀子さん



今、設計とレーザー加工の業務を担当しています。設計業務では、お客さまからの依頼、相談を受け、製作物の設計図を作っていきます。こうしたらより良くなる、より安価に仕上げられるなどお客さまに提案し、製作現場と調整しながら進めていき、最終的に3Dソフトの中で図面を完成させていきます。お客さまと現場をつなぐ仕事は苦勞もありますが、現場の社員とともに作り上げた製品がお客さまに満足し

お客さまと現場をつなぐ仕事

努力し、将来平和熔工所を支えられる存在になりたいと思います。また、舞鶴にいても、世界で必要とされる製品社会に欠かせない製品を作る誇りあるものづくりの仕事があり、その中で技術者として成長していけると感じています。これから社会に飛び立つ中学生や高校生の皆さんには、舞鶴でもものづくりの技術者になることをぜひお勧めしたいです。

※近畿能開大京都卒業後、市内で就職する意思を持つなどの条件を満たす人から奨学金を貸与。卒業後、一定期間市内で就業した場合、返済が免除される