

じんけんよう ご
人権擁護特設相談所が開設されます

人権擁護委員法の施行日である6月1日「人権擁護委員の日」。制度の周知と人権擁護思想の一層の普及高揚を図るため、6月初旬、全国一斉に特設相談所を開設します。

我が国でも不当な差別、信条、性別、障害などの人権侵害が今なお存在し、国際化、高齢化、少子化、情報化等の社会の変化に伴って、人権の新たな課題も生じてきています。

家庭や職場、地域社会など様々な場面で、普段から人権とは何かということを一人心が考え、人権尊重の意識を高めることが強く求められています。

現在、町から推薦され、法務大臣が委嘱した2人の人権擁護委員が各種相談に応じています。

荒瀬 龍 男さん

字西町196番地 TEL 32-4505

打田 幸江さん

字三笠5番地 TEL 32-2982

◎人権擁護特設相談日程

1. 相談実施日：6月5日（金）
2. 相談時間：午前10時から午後3時まで（4時間）
3. 相談場所：保健福祉センター1階「相談室」

[相談は無料で、秘密は固く守られます]

■お問い合わせ：保健福祉課福祉係 TEL 32-2000

健康メモ

新生活で『副腎』もへトへト

春は進学や就職などにより生活環境が変わる季節です。気持ちや新たに頑張ろうと思いう反面、なんだか体がだるい、朝起きるのがつらい、頭がボーっとする……。そんな症状はありませんか？それらはもしかすると『副腎疲労』かもしれません。



【副腎ってなに？】
別名『ストレスの（※）腺』と呼ばれる、あらゆるストレスから身を守るために働いている臓器です。脳がストレス（病気やケガ、仕事や対人関係など）を感じると副腎からホルモンが分泌され、心身が正常に働くよう調整されています。（※腺とはホルモンを分泌する臓器のことです）



副腎は腎臓の上にあり、ミニトマトくらいの小さな臓器ですが、生命を維持するためには欠かせない臓器です。

【ストレスで副腎も疲れる】
副腎はストレスの程度に応じて、ごく微量のホルモンを分泌しています。そのホルモンによって血圧や血糖値を正常に保ったり、脳が活発に動いたり、免疫力を上げたりしています。しかしストレスが多すぎたり、長く続いたりしていると副腎が疲れ果て（副腎疲労）、ホルモンが分泌されにくくなります。

【副腎が疲労すると…】

- 朝起きるのがつらい
- 疲れが取れない
- しよっぱいものを無性に食べたくなる
- 体がだるい、動くのが億劫
- 小さなことにイライラする
- 立ちくらみがある
- 何もする気にならない
- カフェイン（コーヒーやコーラ、チョコレート等）がないと頑張りが続かない
- ボーっとしてしまう
- 風邪やケガ等が治りにくい
- 性欲が低下する
- 記憶があやふやになるときがある

【食事の乱れもストレスに】
ストレスには人間関係など精神的なものだけではなく、左記のような食事や生活に関わるものも身体的臓器へのストレスとなります。



自分ひとりでは回避できないストレスもありますが、食事や生活習慣、嗜好品などを見直すことで身体的ストレスを軽減することができます。上記の症状に当てはまる方は、『副腎疲労』を引き起こす生活をしていないか確認してみましよう。

保健師 伏見 瑞季