3月は自殺対策強化月間｜鉄分たっぷり貧血改善食で自殺予防

例年、月別自殺者数の最も多い3月は「自殺対策強化月間」と自殺対策基本法によって定められています。
特に今年は、新型コロナウイルス感染がいつ終息するのか、出口の見えない状況が続いています。在宅勤務や行楽自粛の政府要請、「派遣切り」に伴う失業の増加らが健康で文化的な生活を送ることを阻害し始めています。文化的に気分転換できないことや不健康な生活を長期間、政府により強いられることが自殺者増という結末を迎えることになっては本末転倒です。

この自殺には、いわゆる「うつ」を病んだ末であることが多く、うち、
鉄欠乏性貧血を筆頭原因とした「栄養性うつ」は、精神科医による抗うつ薬治療では治療効果が期待できません。

他方、基礎疾患の把握と適切な食事改善にて治療が可能です。すなわち「栄養性うつ」を始めとした生活習慣の改善は自殺防止にもなることがわかっており、それを担う産業医のことを、合同会社パラゴン（東京都港区）の代表社員 櫻澤博文は「メンタル産業医」と命名しています。

「メンタル産業医」が活動しやすいようにと櫻澤は、食事を始めとした生活習慣の改善にてメンタル不調を防止する学術論文や著書を執筆してきました。最近は厚生労働省主催の過労死等防止対策講演会の講師を複数年担当して広く社会に啓発してきています。

今回、一般社団法人日本セルフケア研究会のはからいにて、同会刊行の「あざみ野STYLE」2020年春号に
「メンタル産業医ドクター櫻澤のヘルシーコラム 春の不調に要注意！

鉄分たっぷりな食事で心も体も軽やかに」を執筆する機会に恵まれました。

「あざみ野STYLE」2020年春号電子版は以下にて無料購読できます。
https://www.azaminostyle.jp/library/5d2e7905d094020a67788694/5e66e97e2185e5a90bce868c.pdf

元より自殺者数の多いこの3月。この記事が新たな自殺の発生防止に寄与することを願ってやみません。

【著者概略】櫻澤博文（さくらざわ・ひろふみ）

職場のメンタルヘルスケアに精通した「プロフェッショナル産業医」。

1996年産業医科大学医学部卒業。亀田総合病院にて臨床研修修了。京都大学大学院にて社会健康医学修士号、医学博士号を取得。労働衛生コンサルタント、日本産業衛生学会指導医、産業医科大学認定メンタルヘルスエキスパート産業医。

◆著者仔細
https://pro-sangyoui.com/outline/drcherry

◆主な著書
・メンタル不調者のための 復職・セルフケアガイドブック. 金剛出版：2016
・もう職場から“うつ”を出さない！.労働調査会：2016
・改訂第２版 ストレスチェック面接医のための「メンタル産業医」入門 . 日本医事新報社:2018

【合同会社パラゴンの概要】
社名 ： 合同会社パラゴン
本社 ： 〒107-0062 東京都港区南青山5-17-2 シドニービル502
代表者 ： 櫻澤 博文
事業内容： 官公庁・企業の健康管理部門請負全般、
特に
(1) メンタル産業医による休職前・休職中・復職前・復職後支援提供
(2) 「健康経営優良法人」認証取得支援
(3) ストレスチェック制度の構築・運用・実施者対応
URL ：https://pro-sangyoui.com/

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com