



# きぼうのにじ

平成 22 年 11 月 18 日発行  
(きぼうのにじ通信 第 2 号)  
博保

発行者 NPO 法人きぼうのにじ  
理事長 中村

住所 〒397-0001 長野県木曾郡木曾町福島 1921-10  
電話・FAX (0264) 24-2785  
Eメール [hiro-n-1921-kiso@blue.plala.or.jp](mailto:hiro-n-1921-kiso@blue.plala.or.jp)

「心の健康診断」で ‘こころ ‘も元気に！！

[心拍変動リアルタイム解析プログラムを開発](#)

当 NPO 理事、静岡済生会総合病院精神科部長の榛葉俊一医師（医学博士・元東京都精神医学総合研究所 副参事研究員）と株式会社GMS社が共同開発した「心拍変動リアルタイム解析プログラム」は、交感神経と副交感神経の自律神経バランスを読み取ることが可能です。自治体や医療機関などの健康診断の際に測定することで、「ストレス度」や「疲労度」が測定でき、専門医などとケアすることで「うつ病・自殺予防」対策が取れます。

年間 3 万人ともいわれる、日本の自殺者。多くの人が「うつ病」で苦しみ、家族や周囲に相談することなく大切な命を自ら絶っています。

本人にしか解らないと言われる病ですが、休養や服薬治療などを適切におこなうことが重要です。しかし、専門医に相談する以前の課題として、どうフォローするかが大きな問題となっていました。

このプログラムが普及することで、少しでも悩んでいる人たちへのアプロー

手が出来れば、と考えています。～ 詳細は当 NPO までお問い合わせ下さい。