

NEWS & TOPICS

4月のご利用状況をお知らせいたします

4月14日以降に発生いたしました平成28年熊本地震により被害を受けられた方、関係者の皆さまに、ここからお見舞いを申し上げます。今なお、活発な地震活動が続く中、1万人以上の方が不自由な避難生活を送っていらっしゃいます。自宅に戻られた方々もさぞご不安な毎日をお過ごしのこととお察しいたします。一日も早く、平穏な日常が戻りますようお願いしています。

さて、ゴールデンウィークも過ぎ、各地で新茶の便りが聞かれる頃となりました。緑茶を多く飲む人は、飲まない人と比較してさまざまな病気にかかりにくい、長寿効果があるなどの調査研究から、緑茶の健康への効果はよく知られています。特に新茶は爽やかな香りや色、風味が楽しめて、からだだけではなく、ころころまでも豊かに満たしてくれます。皆さまも、ぜひ新茶の美味しさを味わって、心身の健康に役立ててください。参考までに国立がん研究センター・社会と健康研究センターのホームページには「緑茶摂取と全死亡・主要死因死亡との関連について」の研究成果に関する記事が掲載されています。ご興味のある方はご覧ください。

<http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/3526.html>

ところで、4月18日に予防接種推進専門協議会から発表された「子宮頸がん予防ワクチンの接種推進に向けた関連学術学会の見解」について、概要をご紹介します。

子宮頸がん予防ワクチンは、国が接種を義務づけている定期予防接種のひとつですが、2013年6月よりワクチンの積極的接種の勧奨が中止されている経緯があります。これは、有害事象（予防接種後に生じた有害な症状）の報告や、さまざまな報道や見解があったことによる影響からでした。ただ、それ以降、厚生労働省を中心に、ワクチンの安全性をはじめとした、さまざまな検討や対策が進められてきました。上記見解を見ますと、改めてワクチンの有効性は明らかであること、有害事象の報告数のうち未回復の人の割合は0.002%であること、ワクチン接種後に生じた症状に対応するための診療体制・相談体制、専門機関が整備され、接種を希望する方が安心して接種できる必要な対策が完了したことなどが記されています。いずれの予防接種も同じですが、接種することのメリットとデメリットをよく理解した上で、前向きに接種を行うことが勧められます。

看護師 川杉貴代

RANKING

からだの相談内容TOP 10

1. 診療科別病院情報
2. 専門医情報
3. 心の病気（一般）
4. 運動器の病気（一般）
5. 健康管理の知識
6. メンタルヘルスケア
7. 消化器の病気（一般）
8. 手・足が痛い
9. 高血圧
9. 乳がん

ありがとうが、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

いつも親切に対応いただけるのでありがたいです

休日に相談を利用させていただきました。救急で病院にかかるほどではないと思いましたが、ひとりだったので心配でした。相談員の方が、自宅での様子の方や救急でかかったほうがよい症状について教えてくださいましたので助かりました。いつも親切に対応して下さるのでありがたいです。これからも、よろしくお願いします。

70代 女性のご相談者さま

24時間365日対応しておりますので、いつでもご利用ください。お待ちしております。

専門相談員 看護師



高齢期の健康

Q

汗ばむ日が多くなったので、水分補給を心がけようと思っています。水分のとり方や種類を教えてください。

70代 女性

A

通常の生活でも、成人の1日量として、尿で1.5リットル、汗で0.6リットル、吐く息から0.3リットル、合計2.5リットル前後の水分が、からだの外へ排出されているといわれています。

一方、3食の食事からとっている水分量はおよそ1リットル程度であるため、食事以外の飲み物で水分を補給する必要があります。

水分補給で大切なことは、のどが渇く前に飲むということです。のどが渇いたときには、すでにからの水分量は減っているので、早め、早めに飲むことが勧められます。特に、ご高齢の人は、暑さやのどの渇きを感じにくいので、注意が必要です。

1日にとる水分の目安量は、成人の場合、朝昼夕の食事に含まれる水分に加えて、200ミリリットル×8回です。たとえばですが、目覚めたときに1杯、昼食と夕食時に各1杯ずつ、食事と食事の間である午前10時と午後3時に各1杯ずつ、入浴の前後に各1杯ずつ、寝る前に1杯などと決めておかれると、忘れずにとることができます。また、運動習慣のある人は、運動前後に1杯ずつ、運動時間が長いときには、20分ごとに水分を少量ずつ補給するようにします。ただ、水分をとり忘れたからと言って、一度に多くの水分をとると、すぐに尿や汗で体の外に出してしまうので、少量ずつこまめにとることをお勧めします。

なお、腎臓や心臓などに何らかのご病気がある人は、主治医によく相談をして、適切な水分摂取を心がけましょう。



女性の健康

Q

紫外線が気になる季節になりました。日焼け止めの選び方を教えてください。

30代 女性

A

陽ざしが眩しい季節になると、紫外線が気になり始めます。紫外線には、主にA波（UVA）とB波（UVB）がありますが、B波は3月頃から10月頃に多く、A波は一年中変化はありません。そのため、紫外線が強いといわれている季節にかかわらず、日焼け止めクリームは一年を通じてご使用いただくとうよいでしょう。A波の特徴はB波よりも波長が長く、皮膚に深く入り込む性質がありたるみなどの原因になるといわれています。また、B波は波長が短く、肌に影響しやすい性質があり、日焼け、しみ、皮膚がんなどの原因になります。

日焼け止めクリームの種類には、A波を防ぐPA（Protection Grade of UVA）とB波を防ぐSPF（Sun Protection Factor）がありますので、商品を選ぶ時の参考になさってください。一般的には日常生活ではSPF5でPA+、炎下のスポーツ時には、SPF20PA+++が目安となります。日焼け止めクリームを塗る範囲ですが、顔以外にも首や手の甲、耳たぶなど紫外線の影響を受けやすい部位も忘れずに塗りましょう。なお、皮膚が乾燥すると紫外線の影響を受けやすくなります。普段から、保湿のケアもあわせて行うとうよいでしょう。

シチズン健康保険組合

育児も、介護も、健康も。

こころとからだの健康相談



0120-720-228

こころとからだの相談ポータルサイト

「健康・こころのオンライン」

PC・スマートフォン版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/m>



スマートフォン用



ケータイ用



すべてのサービス、
無料です。

※パケット通信料は
利用者負担

※このQRコードはすべての機器で読み取れることを保証するものではありません。
QRコードが読み取れない場合は、直接URLを入力願います。

NEWS & TOPICS

4月のご利用状況をお知らせいたします

このたびの熊本地方地震で被災されました皆さまに、こころよりお見舞いを申し上げます。皆さまの安全と被災地の一日でも早い復興をお祈りいたします。

新年度から1か月が経過し、新しい人間関係や仕事に少しずつ慣れ始めてきている頃と思われます。こころに余裕が出てくる分、緊張の糸が切れ、今までたまっていた疲れを感じるのもこの時期となります。お休みの日には、ストレス発散することや、十分に休息をとることも十分になさってくださいね。

忙しい毎日とは、まったく違う時間を過ごすことがストレス発散につながる場合もあります。今は夏野菜を育て始めるのに、ちょうど良い時期ですので、土に触れる

機会を設けてみるのも良いかもしれません。トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、枝豆などは、比較的育てやすく収穫も期待できます。トマトは「水をあげすぎないようにすると甘くなる」、枝豆は「石灰を入れ、土壌をアルカリ性にするとうちがよくなる」など、特性を調べて工夫をして育ててみると面白いかもしれません。興味を持たれた方は、ぜひ挑戦してみてくださいね。

日によって寒暖の差が大きい時期となっております。積極的に休養をとり、くれぐれも体調を崩さないよう気をつけてお過ごしください。

精神保健福祉士 石井淳一

RANKING

こころの相談内容TOP10

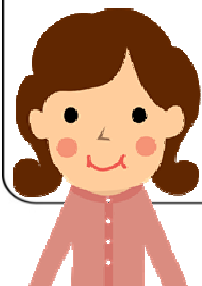
1. メンタル症状が出ている
2. 子どもの問題を抱えている
3. 対人関係がうまくいかない
4. 夫婦関係に問題を抱えている
5. 同僚の問題で悩んでいる
6. 仕事への自信を失くした
7. 上司の問題で悩んでいる
8. 親子間の葛藤がある
9. 生きがい・生き方の問題で悩んでいる
10. 家族との関係がうまくいかない

ありがとうございます、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

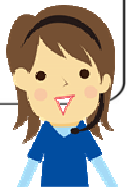
電話相談により、自分では気づかない気持ちに気づけました。

家庭内の問題を抱え悩んでいましたが、身近な人に相談することには抵抗を感じていました。そのため、今回思い切って、電話相談を利用してみました。第三者に話すことで、自分でも気づかなかった気持ちに気づくことができ、気持ちが楽になりました。相談して良かったと感じています。ありがとうございました。



40代 女性のご相談者さま

家庭内の悩みとなりますと、今後のつきあいを考え、身近な人に話すことをためられる人は少なくありません。電話相談で第三者にありのままの気持ちを話すことにより、自分では気づかなかった気持ちに気づくこともあります。打ち明けづらい悩みごとの場合には、電話相談をぜひご利用ください。



専門相談員 臨床心理士



Q

何かと干渉してくる母親にうんざりしてしまいます

社会人になったのを機に、実家を出て一人暮らしを始めましたが、母が頻りに電話をしてきては、しつこく様子を聞きたがるため、うんざりしています。母は結婚が早かったせいか、「そんなに仕事ばかりして、どうする

の?」、「早く結婚しなさいよ」とまで言うようになり、仕事にやりがいをもっている私は、頭にきて喧嘩になってしまいます。今まで仲良くやってきた母だけに、反抗的になる自分に罪悪感をもってしまいます。

30代女性

A

親と子のほど良い距離のとり方を考えてみましょう

幼少期から学生時代まで、身の回りの世話だけではなく、さまざまな場面で助けてくれた親は、とても大きくありがたい存在です。特に娘であるあなたは、母親を頼りに密接な関係を保ちながら、何かと相談にのってもらってきたことと思います。しかし、社会人となり、家を出たことによって自立心が芽生えてくると、一転、何かにつけ干渉してくる母親に、うんざりする気持ちが抑えられなくなるものです。今は「どうして、いつまでも子ども扱いするのか」という反発心でいっぱいなのではないでしょうか。親にとって、子どもは、いくつになっても心配で、世話を焼きたくなるものだと思います。

自立しようとするあなたに対して、なぜ、お母さまは干渉してくるのでしょうか。若くして結婚し、家庭に入ったお母さまは、社会経験が少なく、仕事に夢中になっているあなたの気持ちを理解することができないのかもしれないかもしれません。また、仕事をしたくてもできなかった事情があったとしたら、いきいきと働くあなたを、うらやましいと感じている可能性もあります。あなたには、まだまだ助けが必要と考えているお母さまには、仕事にばかり向き合っている現在のあなたを受け入れることは、とてもむずかしいことだと考えられます。

お母さまにうんざりするあまり、「母親に仕事の話をしても意味がない」と考え、今まで口を閉ざしてきませ

んでしたか?人は、相手が話してくれないと、ますます聞きたくなるものです。そこで、実家に帰る日や、電話をかける間隔を自分なりに決めて、あなたのほうから率先して、今取り組んでいる仕事について、話してみてもいかがでしょうか。あなたがどんなに仕事をがんばっているか、やりがいを感じているか、知ってもらうことで、お母さまに安心してもらおうとともに、あなたの成長も感じてもらえると思います。

また、実家に帰ったときには、料理など家事全般の知識や知恵について、教えてもらってはいかがでしょうか。お母さまから学べることは、まだまだたくさんあるはずです。あなたから頼りにされることで、お母さまの気持ちが安定し、落ち着いた関係が築けると思います。

あなたに必要とされることが生きがいになっていたお母さまにとって、あなたの自立を応援しようという気持ちよりも、離れていく寂しさのほうに勝っているのかもしれないかもしれません。お母さま自身も「子離れをする」という試練を抱え、葛藤しているのです。お母さまがそんな現状を受け入れるには、時間も必要です。仲良くすることだけが、親子の関係を良好にしていくわけではありません。ほど良い距離をとることに罪悪感を持たず、お互いの生き方を認める良い機会だと考えて、お母さまに接してみてください。

シチズン健康保険組合

育児も、介護も、健康も。

こころとからだの健康相談



0120-720-228

こころとからだの相談ポータルサイト
「健康・こころのオンライン」

PC・スマートフォン版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/m>



スマートフォン用



ケータイ用



※パケット通信料は利用者負担

※このQRコードはすべての機器で読み取れることを保証するものではありません。QRコードが読み取れない場合は、直接URLを入力願います。