

NEWS & TOPICS

5月のご利用状況をお知らせいたします

梅雨入りのニュースが聞かれ、紫陽花が美しいころとなりました。紫陽花には、たくさんの種類がありますが、同じ種類でも植えられている土の性質（酸度）によって花の色は異なり、同じ場所に咲く紫陽花でも時間の経過で少しずつ色が変わるさまが楽しめるので、毎日見ても飽きることがありません。

そして、最近のファッションの傾向でしょうか、雨の日におしゃれな長靴を履いている人を多く見かけます。うっとりしいお天気の日がしばらく続きますので、外出を楽しく演出してくれるカラフルな雨具を新調してみるのも良いかもしれませんね。

今月は食中毒の予防方法についてお伝えします。食中毒の原因には、細菌とウイルスがありますが、夏場に多いのは、細菌（O157などの腸管出血性大腸炎、カンピロバクター、サルモネラ属菌など）が原因で起こる食中毒です。細菌による食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」の3つの原則を守っていただくことが大切です。

- それぞれ具体的な方法を紹介します。
- ①手や調理器具はまめに洗いましょう。まな板や、包丁、菜箸などは、食材ごと、調理の手順毎に洗浄、殺菌（熱湯をかける、台所用殺菌剤を使用する）を行いましょ。
 - ②低温で保存しましょう。細菌は高温多湿な環境で増殖しますが、10℃以下では細菌の増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止するといわれています。食材購入後はできるだけ早めに冷蔵庫に保存しましょう。ただし、冷蔵庫を過信せずに、早めに食べきましょう。
 - ③細菌は加熱することで死滅します。特に肉類は、中心部を75℃、1分以上を目安に火を通すように心がけましょう。

食中毒に関する詳しい情報は、以下のサイトでもご確認できます。【厚生労働省 食中毒】
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/

看護師川杉貴代

RANKING

からだの相談内容TOP 10

1. 専門医情報
2. 診療科別病院情報
3. 心の病気（一般）
4. 運動器の病気（一般）
5. 薬の知識
6. 健康管理の知識
7. メンタルヘルスケア
8. 夜間休日医療機関情報
9. 手・足が痛い
10. 子ども発熱・高熱

ありがとうが、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

眠れないほど心配していましたが、相談して少し安心できました

息子が今度、手術をすることになり、眠れないほど心配になり相談しました。相談員さんから、手術の方法や麻酔のこと、事前に医師に確認をしておいたほうが良い点などについて助言をいただきました。話を聞いてくださり、また、わかりやすく説明をしていただけたので、少し安心しました。どうもありがとうございました。



60代 女性のご相談者さま

手術を控えていらっしゃるご息子のことを思い、眠れないほど心配されているお気持ち、お察しいたします。ご息子が一日も早くお元気になられますように願っています。



専門相談員 看護師



大人の病気

Q

歯科治療で使用される材料、ハイブリッドセラミックとセラミックの違いを教えてください。

40代 女性

A

ハイブリッドセラミックとは、レジン（プラスチック様の素材）とセラミック（陶器）からなる歯科修復材のことです。ハイブリッドセラミックは、レジンとセラミックの良い点をあわせ持っています。具体的には、セラミックより安価で、レジンよりも変色しにくく強度も強く、見た目が自然な仕上がりになります。ハイブリッドセラミックで治療を希望する場合、保険診療による治療が可能なのは、小臼歯のみで、他の歯は保険がきかない自由診療になります。

セラミックの特徴は、保険がきかないので高価ですが、見た目が自然の歯のように美しく、ほとんど変色しません。デメリットは天然の歯に比べて硬く、やや割れやすいことです。レジンの特徴は、保険診療で治療が受けられるため低価格であること、着色しやすいこと、強度の問題から奥歯には不向きであることなどです。

自由診療の場合の治療費については、病院ごとに異なりますので、診療の際によく確認していただくことが必要です。

栄養

Q

年々、LDLコレステロールの値が上がっています。脂質異常症を予防するためには、どのような注意が必要ですか。

50代 女性

A

脂質異常症とは、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が増えすぎた状態、またはHDLコレステロールが少なすぎる状態をいいます。コレステロールや中性脂肪は生きていくうえで必要不可欠なものです。からだにとって適切な量は決まっております。血液中の脂質のバランスが崩れ、LDLコレステロールが過剰になると、血管の壁が傷つき、そこから動脈硬化が始まるのです。

脂質異常症は遺伝や他の病気が原因のこともあります。多くは食生活の乱れや飲酒、運動不足、喫煙などの生活習慣が原因です。食事は、食べ過ぎに気をつけます。脂質異常症で肥満の人は、やせるだけでもコレステロールが下がります。LDLコレステロールが高い人は、肉の脂身や内臓、乳脂肪、加工食品のとりすぎに注意し、中性脂肪が高い人は、脂肪分のほかに、甘い菓子類や飲料、ごはんなどのとりすぎに注意します。また、アルコールのとりすぎは中性脂肪を増やすので、飲みすぎに気をつけましょう。一方、血栓を溶かしコレステロールを減らす働きが期待される魚の脂や、コレステロールの吸収を妨げる、食物繊維が多い食品（大豆製品、野菜、海藻類、精製度の低い穀類、きのこ、芋類など）は積極的にとり入れたい食品です。また、食事とともに大切なのが、適度な運動です。運動は、体脂肪を燃焼させ、肥満や中性脂肪の改善に効果的です。また、HDLコレステロールを増加させます。おすすめは、ウォーキングなどの有酸素運動です。そして、喫煙はやめましょう。喫煙は、HDLコレステロールを減少させ、動脈硬化を早めます。脂質異常を起さないために、まずは生活習慣を振り返って、改善できることから始めてみましょう。なお、検査を受け異常値を指摘されている場合には、早めの受診をおすすめします。

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。

NEWS & TOPICS

2016年5月のご利用状況をお知らせいたします

入梅とともにぐずついた天気が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。ジメジメした日は、過ごしづらいと感じる方も多いかと思えます。そして、この時期は、湿度が高くなり、カビやダニが発生しやすくなります。部屋の中を除湿し、湿度が50%を超えないようにすることが、発生を抑えることにつながります。うまく除湿をし、健康的に過ごすことを心がけていきたいですね。また、この時期には食中毒も発生しやすいので、調理器具を清潔に保つこと、食材に火を通すことも意識してください。

梅雨となり雨の日が続くと、外出する機会が減り、なんとなく気持ちも晴れない場合もあることでしょう。梅雨の時期に雨が降ることは避けられませんので、この時

期だからこそ、普段とは違う楽しみに目を向けてみてはいかがでしょうか。美術館や水族館、映画館などは、室内で楽しむことができます。興味はあるものの、機会がなく、足を運んでいない方もいらっしゃるかもしれません。これを機に出かけることによって、新たに興味あることが見つかるかもしれませんね。また、この時期は雨の日が多いため、逆に晴れの日がとても気持ちよく感じられます。そのような日をうまく利用して、散歩や運動をすることにしてもよいかもしれませんね。

梅雨明けが待ち遠しい季節ですが、体調にはくれぐれも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. 上司の問題で悩んでいる
5. 仕事への自信を失くした
6. 出勤するのがつらい
7. 夫婦関係に問題を抱えている
8. 同僚の問題で悩んでいる
9. 家族との関係がうまくいかない
10. 生きがい・生き方の問題で悩んでいる

ありがとうが、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

つらい気持ちを話すことで、気持ちが楽になりました。

職場のことで悩んでいたのですが、家族に心配をかけてしまうと思い、誰にも相談できずにいました。出勤すること自体も苦痛になっており、限界を感じていましたが、相談をして、自分の気持ちを話すことにより、つらい気持ちが和らぎました。そして、違った視点から物事を見る余裕も出てきました。ありがとうございました。

40代 男性のご相談者さま

家族に心配をかけることを考え、誰にも相談せずには我慢していたとのこと。つらい気持ち抱えつつも、周りの人に迷惑をかけまいとがんばってきた様子が伝わってきました。人は、誰かに気持ちを話すことにより、気持ちが楽になるものです。また、新しい視野が開ける可能性もあります。悩みを抱えているときには、ぜひ電話相談をご利用ください。

専門相談員 臨床心理士



～わがまま？ 自己主張？ アサーションのすすめ～

普段、皆さんは自分の考えや思いをうまく相手に伝えられていますか？

主張するとわがままと思われるのではないかと自分の気持ちを抑えていたり、あるいは、言わなきゃ損だと思って、相手がどう感じるかに構わずに押し通してしまったりすることはないでしょうか？

以下の例では、あなたならどのように対応するでしょうか？

＜例1＞

退社後、保育園に子どもを迎えに行かなければならないのだが、帰り際に急に上司から資料作成を頼まれてしまった。

①「わかりました」と言うが、内心では（上司は私が子どもを保育園に預けていることを知っているのに、どうしてこんな時間に仕事を頼むの?! 理解のない人!）と思っている。

②「え?! 今からですか? できません!」と言い切って退社する。

③「すみません。保育園に子どものお迎えに行かなければいけないので、残業することができないのですが、私以外でお願いできる方はいないですか?あるいは、明日の朝早く来て作成するのもよいでしょうか?」と相談してみる。

＜例2＞

職場の食事会の席で、同僚が話に夢中になり自分のほうに料理をあまり回してくれず、満足に料理を食べることができない。

①何も言わずにその場にいるが、内心では（どうしてあの人は料理を回さないんだ?気が利かない人だな。こういう人たちとの食事会はお金の無駄なんだよな）と思っている。

②「おい!しゃべってばかりいないで、まわりの様子を見るよ。料理を回せ!」と言う。

③「そちらのお料理はいかがでした?よかったらこちらにも回していただいてもいいですか?」と言う。

＜例3＞

仕事で疲れて帰宅したところで、妻から朝のゴミ出しについて小言を言われた。

①「ああ・・・ごめん」と言っ取りあえず謝り、妻の言葉をそれ以上は聞かない。

②「うるさいな!こっちは仕事で疲れてるんだよ!」と言い返す。

③「悪いけれど今日はかなり疲れていて、ちゃんと話が聞けないよ。明日の朝、落ち着いて話してくれないか?」と言う。

それぞれの①～③の対応は、次のような表現スタイルに分類して考えられます。

①非主張的な表現

・自分はNG・相手はOK
・自分を抑えて意見を言わず、我慢して相手の言いなりになる

②攻撃的な表現

・自分はOK・相手はNG
・自分の考えや意見を一方的に押しつけたり、言い放って意見を通そうとする

③アサーション

・自分はOK・相手もOK
・自分の意見を相手にわかりやすく伝え、相手の考えや意見も受け入れようとする

①の非主張的な表現で、自分の気持ちを我慢し続けていると、不満や苦しさが蓄積されてしまいます。反対に②の攻撃的な表現で自分の意見ばかり通そうとすると、周囲の人はどんどん離れていってしまいます。③のアサーションとは、自分の思いを大切にしながら相手に伝え、相手の思いも大切にしながら聴くコミュニケーションのことをいいます。

私たちに、自分の気持ちや考えを表現する権利があり、希望を聞いてほしいと思っています。そして、人からの依頼や要求を断りたいという気持ちがあるときには、断ってもいいのです。ただし、自分で判断して行動した結果に、責任を取ることも必要です。

お互いに自分の思いや意見を伝え合うことを通して、歩み寄り、葛藤解決に向かっていくのです。「アサーション」を意識して、コミュニケーションをはかっていきませんか。

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
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」



0120-720-228

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。