

## NEWS & TOPICS

### 6月のご利用状況をお知らせいたします

二十四節気の小暑を迎え、いよいよ暑さが本格的になる頃ですが、皆さまにはいかがお過ごしでしょうか。

NASA（アメリカ航空宇宙局）によりますと、2016年の夏は、観測史上もっとも暑い夏になることが予測されているとのこと。暑さに備えて、また7月は熱中症予防強化月間でもあることから、今月は熱中症についてご紹介しましょう。

「熱中症」とは、高温多湿な環境下で長く過ごすことで、からだの水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、熱がこもって体調不良を起こしている状態をいいます。予防のために大事なことは、①暑さを避ける、②水分をこまめにとる、の2点です。具体的には、室内では、扇風機やエアコンを上手に使い室温を調整します。できれば温度計で室温を測るようにされるとよいでしょう。衣類は風通しの良い吸湿性のあるものを着用し、外出時には、日傘や帽子、日陰を利用し、陽ざしを遮るよう心がけましょう。また、体調の悪いときの外出は控えましょう。水分はのどが渇いたと感じる前にこまめにとること、また、食事からも水分はとれますので、3食きちんとするようにお願いします。

熱中症になると、立ちくらみ、めまい、手足のしびれ、こむら返り、気分不快、倦怠感、頭痛、吐き気や嘔吐

会話がおかしい、意識の異常、けいれんなどの症状が現れます。体調の不良を感じたら、涼しい場所で横になり、衣服を脱ぎ、からだを冷やして、水分をとってください。もし、水分をとることが難しい場合には、迷わず救急車を要請しましょう。そして、この季節、新聞やテレビの天気予報では、「夏日（最高気温が25度以上）」、「真夏日（最高気温が30度以上）」、「猛暑日（最高気温が35度以上）」、「熱帯夜（最低気温が25度以上）」といった、暑さを表す気象用語が使われていますが、熱中症の予防を効果的に行うためには、「暑さ指数（WBGT）」に関心を持っていただくとよいでしょう。WBGTは、人間の熱バランスに影響の大きい、気温、湿度、輻射熱（地面や建物・からだから出る熱のこと）をとり入れた指標ですが、WBGTが28度以上になると熱中症の患者が著しく増えることが過去のデータからわかっています。環境省熱中症予防情報サイトには、さまざまな情報が掲載されていますので、ぜひ、ご活用いただくことをお勧めします。

【環境省熱中症予防情報サイト】  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

看護師 川杉貴代

## RANKING

### からだの相談内容TOP10

1. 専門医情報
2. 診療科別病院情報
3. 心の病気（一般）
4. 薬の知識
5. 運動器の病気（一般）
6. メンタルヘルスケア
7. 消化器の病気
8. 健康診断・人間ドック・検査の知識
9. 健康管理の知識
10. 血液検査の知識

ありがとうが、私たちのチカラ。

## THANKS VOICE

### 親身になって相談に乗っていただき、うれしかったです

以前から病院にかかっていましたが、症状が改善せず、別の病院にかかって相談したほうがよいのか、どうやって病院や医師を選ぶべきか迷い、相談を利用しました。相談員さんから、転院について、病院選びのポイント、受診の仕方や医師への相談の仕方、また医療機関の情報などいろいろ教えていただきました。親身になって相談に乗っていただき、うれしかったです。



50代 女性のご相談者さま

症状が改善しないことで、さぞお困りだったことと思います。相談室では、その方に必要な健康・医療の情報提供を行うとともに、相談者のお気持ちに寄り添った対応を心がけています。いつでもご利用ください。



専門相談員 看護師



## 女性の健康

Q  
A

サウナに入ること、ダイエットの効果が期待できますか。

40代 女性

サウナは、温熱効果で全身の血行を促進し体温を上昇させ、発汗を促すので爽快感が味わえます。また、血行促進以外の効果として、自律神経やホルモンの働きがよくなる、体の持つ防御機能や免疫力、代謝があがるなどの効果があるともいわれていますので、サウナを日々の健康管理に役立てているという方もいらっしゃると思います。ただ、残念ながらダイエットについては、サウナだけで十分な効果を得ることは難しいと考えます。多量に発汗すれば体内の水分量が減少しますので、その分だけ体重が減量することはありえますが、それは一時的な効果にすぎません。ダイエットを本格的に考えるのであれば、適切な食事のとり方と適度な運動を毎日の生活に取り入れた上で、サウナの効果も期待するという考え方がよいでしょう。

体重は、食べ物から得る「摂取エネルギー」と、基礎代謝（生命を維持するためのエネルギー）と日常生活や運動で使用する「消費エネルギー」のバランスで変動します。消費エネルギー量が摂取エネルギー量を上回ると、個人差はあるものの、体内の脂肪が燃焼して、体重が減少します。ご参考までに、1ヵ月で体重1kg減らすためには、およそ7000kcal分のエネルギーの削減を捻出しなければなりません。理想的な減量の目安は、月に1~2kg減のペースが適切といわれています。無理なダイエットは長続きしませんし、リバウンドすることも多いのでお勧めできません。食生活では腹8分目を心がける、ゆっくりよく噛んで食べる、野菜を先に食べてから他の食品を食べる、夕食は軽めにする、間食の量を今より少なくするなど比較的無理なく行えるのではないのでしょうか。運動では、今より10分程度余分からからだを動かすことを心がけるとよいでしょう。具体的には、駅ではエレベータではなく階段を使う、一駅手前から歩いて通勤する、少し離れたスーパーマーケットに買い物に行くなど、日々の生活の中で実践しやすいことがよいでしょう。なお、サウナを安全に利用していただくためには、体調が悪いときには無理をしないで中止すること、入浴・サウナの前後には水分を補給すること、個人差やその日の体調にもよりますが、サウナに入る時間は10分前後をめぐらし、複数回入るときには休憩を間に挟むようにしましょう。初心者や高齢者は、最初は短い時間から始めてください。また、持病がある方については、主治医の指示に従っていただくようお願いいたします。

## 子育て

Q  
A

父が帯状疱疹にかかりました。父を診断した医師から、私の子ども（父から見れば孫）の小児科受診を勧められました。1歳になっていないのですが、ワクチン接種は可能ですか。

30代 女性

水痘にかかったことがない、または水痘ワクチン未接種の方が、帯状疱疹にかかっている方と接触した場合、その後に水痘を発症してしまう可能性があります。

水痘ワクチンは、水痘にかかっていない子どもを対象に、1歳から3歳までの間に2回、定期予防接種として接種することが予防接種法で定められています。ただし、事情によっては1歳未満で接種をすることも可能です。接触後72時間以内であれば、ワクチン接種で水痘の発症を予防することが期待できます。また水痘に効果のある抗ウイルス薬による治療もあるので、ワクチンを接種せずに発症を待って必要な治療を受ける方法もあります。どちらを選択するかについては、かかりつけ小児科医との相談が適切であるため、ご家族を診断した医師のおっしゃる通り、小児科を受診してご相談いただくことをお勧めいたします。

## 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



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

### 6月のご利用状況をお知らせいたします

梅雨が明ける前から暑い日が続いていますが、皆さまはお元気にお過ごしでしょうか。

雨の日ばかりが続くよりは、晴天のほうが、すがすがしい気持ちにはなりますが、体調面では、外気温の上昇により、熱中症を起こしたり、夏バテを起こしやすくなったりします。

熱中症の対策としましては、こまめに水分、塩分の補給をすること、睡眠不足、栄養不足にならないように注意して生活を送ること、適度な環境で過ごせるように冷房設備を利用することがあげられます。しかし、冷房施設がないような暑い中で、作業をしなければならいこともあると思います。そのような場合には、単独での作業を避けること、事前に、どこで作業をしているかを身近

な人に伝えておくこと、などの工夫も大切です。声を掛け合い、助け合いながら熱中症を防ぎましょう。

夏バテの対策としましては、何より予防に努めることが一番です。睡眠を十分にとり、規則的な生活を送り、バランスの良い食事をとりましょう。もし、夏バテになったかもしれないと感じた場合には、豚肉やウナギを食べてビタミンB群を補給し、夏野菜から水分・ミネラルを補給することを心がけてください。日々の健康管理を行うことで、この夏も健康的に過ごしていきましょう。

皆さまが心身ともに健康に過ごされますよう、こころより願っております。

精神保健福祉士 石井淳一

## RANKING

### こころの相談内容TOP10

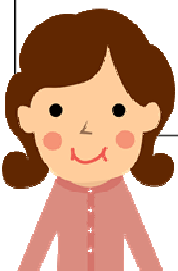
1. メンタル症状が出ている
2. 子どもの問題を抱えている
3. 対人関係がうまくいかない
4. 同僚の問題で悩んでいる
5. 上司の問題で悩んでいる
6. 仕事への自信を失くした
7. 夫婦関係に問題を抱えている
8. 出勤するのがつらい
9. 生きがい・生き方の問題で悩んでいる
10. 家族との関係がうまくいかない

ありがとうございます、私たちのチカラ。

## THANKS VOICE

### 電話相談で、医療機関や相談機関を案内してもらえ心強かったです

家族のことで悩んでいて、電話相談を利用させてもらいました。自分なりに相談機関を探していたのですが、こちらで適切な医療機関や相談機関をすぐに案内してもらえ、大変心強く感じました。迷わず電話して良かったです。



40代 女性のご相談者様

ご家族のことで悩んでいて、ご自身でも相談先を探していたのですね。問題をどうにか解決したいというお気持ちが伝わってまいりました。当電話相談では、ご相談内容により、適切な医療機関や相談機関のご案内も行っています。相談機関や医療機関をお探しのときにも、ぜひ、ご相談ください。



専門相談員 臨床心理士



## 定年後の生活が今から心配でたまりません

気がつけば、定年まで数年を残すところとなりました。振り返ってみると、ただひたすら仕事に打ち込む毎日、仕事以外のことは、ほとんどやってこなかったように思います。趣味もなく、友人も少ない私は、実際に定年を

迎えたら、どのように過ごしていくのか想像もできません。そのうえ、妻からは「定年になって、毎日家に居られたら困る」と言われてしまいました。退職してからの生活が、今から心配でたまりません。 50代 男性



## 今から準備できることは何かを考えておきましょう

「仕事が趣味」と言っていた仕事人間とも言える方々が、いざ定年を間近にしたとき、将来に不安を感じるのは、ごく自然なことです。仕事中心に回っていた生活が一変するとなれば、受け入れがたくなる気持ちはとてもよくわかります。しかし、まずは、長い間、家族のために働き、会社での責務を果たしてきた、ご自身の努力を、十分にねぎらってあげてください。

出産や子育てなど、生活環境に変化を伴いやすい女性に比べて、毎日同じように出勤して、職場との往復を繰り返す男性のほうが、仕事を離れた後の環境の変化は、より強く感じられることでしょうか。また、習い事や趣味、子育て仲間などを通じて、積極的に人間関係を広げていく女性に対して、男性は仕事の延長線上のつきあいに留まりがちで、気がつけば、「知り合いは仕事仲間ばかり」という方も多いのではないのでしょうか。定年後、そうした関係性が途切れてしまったときの孤独感は、これまで経験したことのない厳しいものとなる可能性があります。それだけに、事前の心構えや備えが、とくに大事になってきます。

あなたが定年後の生活に抱くイメージは、どのようなものでしょうか。「しばらくはのんびりと過ごしたい」のか、あるいは「やりたかったことに挑戦したい」のか、

考えてみましょう。そして、その気持ちを、あらかじめ奥さまに伝えておくことが、お互いのこころの準備を整えておくという意味で、とても大切なことだと思います。

趣味のないことを嘆く声もよく聞かれますが、興味もないことを無理をして見つけようとしても、かえってストレスになってしまいます。たとえば、毎日の新聞から、気になった記事を切り抜くことだけでも、そこから新たな関心に発展していくかもしれません。ただ歩くことだけでも、自然の美しさを再発見し、趣味につながっていくこともあると思います。

最近では「友活」という言葉も使われているようですが、年齢を重ねてから友人を作ることにはかなりのエネルギーを費やすものです。そこで「新たに友人を作る」という考え方ではなく、「おもしろそうな集まりはないか」、「同じ目的を持っている人はいないか」など、普段からアンテナを張って、あなたが身を置ける場所を見つけてみてはいかがでしょうか。今では、自治体やNPOなどで、そうしたニーズに応えてくれるサービスも行われています。ボランティア活動に興味がある方なら、それが社会貢献につながり、生きがいも持てるかもしれません。まだ少し時間のある今の段階から検討しておくことが、将来への安心をもたらしてくれるはずです。

### 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

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>



0120-720-228



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。