

NEWS & TOPICS

7月のご利用状況をお知らせいたします

本格的な暑さの毎日ですが、皆さまにはお変わりございませんか。この健康相談通信が皆さまのお手元に届くころは、リオデジャネイロで開催されるオリンピックの真最中だと思います。オリンピック、そしてパラリンピックでは、日本選手団の活躍が期待されていますが、それと同時に、スポーツのすばらしさ、卓越した身体能力、国を超えて人々が競い合い、躍動し、そして笑顔で集う姿など、テレビの画面を通じてたくさんの感動的な場面に会えることも、とても楽しみです。

さて、今月は相談室の管理栄養士に寄せられている相談について、ご紹介させていただきます。

相談室では、健康に関する相談の場合には、看護師、保健師、助産師などの相談員が、食事療法や食生活に関する相談においては、管理栄養士が対応させていただいております。

管理栄養士が対応する相談のテーマは、病気や療養中の食事に関するものと、食品や食生活に関するものに大別されます。具体的な内容では、糖尿病、腎臓病、脂質異常症、胃炎や逆流性食道炎などの消化器疾患など食事療法について、お子さまの場合であれば体調不良に伴う

食欲低下、離乳食、食べむらや好き嫌いについて、食品や食生活に関する相談では、食の安全性や添加物、サプリメントや特定保健用食品（通称トクホ）などの食品の機能や成分に関することなどです。また、ダイエットや生活習慣病、貧血、骨粗しょう症の予防のための食事についての相談も多く寄せられています。

栄養相談では、まずはご相談者のご心配されている状況やご希望を伺い、最近のお食事の内容や健診結果を参考にさせていただきながら、よりその方に合うアドバイス、情報の提供をさせていただくことを心がけています。また、療養中の病気のことは看護師がご説明し、食事については管理栄養士がご説明させていただくなど、ひとつの相談を各専門家が連携して対応させていただいたり、お時間のご都合に合わせて予約で対応させていただくことも可能です。

ぜひ一度、管理栄養士による栄養相談もご利用いただければと思います。

看護師 川杉貴代

RANKING

2016年7月の相談件数

からだの相談内容TOP10

1. 専門医情報
2. 運動器の病気（一般）
3. 診療科別病院情報
4. 心の病気（一般）
5. 子ども発熱・高熱（熱が続いてる・急に高い熱が出た）
6. 薬の知識
7. 健康管理の知識
8. 血液検査の知識
9. 風邪・感冒
10. 発疹がでる、皮膚のしこり

ありがとうございます、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

相談窓口の情報を案内していただきました

先日、薬に関することで相談をいたしました。相談員の方がいろいろな情報を調べて、教えてください、さらに詳しいことが知りたい場合に利用できる相談窓口も併せて案内してくださいましたので、問い合わせをしました。おかげでとても役に立つ情報が得られましたので、助かりました。ありがとうございました。

70代 男性のご相談者さま

ご利用いただきありがとうございます。相談室ではお話の内容によっては、さらに詳しい情報が得られる相談窓口のご案内も積極的にさせていただいております。相談先で、役に立つ情報が得られたと伺い、安心いたしました。

専門相談員 看護師



大人の病気

Q
A

健康診断の胸部X線検査の結果、肺に影があることがわかりました。がんではないかと、とても不安です。今後、行われる精密検査について教えてください。

50代 男性

健康診断の結果で精密検査が必要といわれ、さぞ驚かれたことと思います。思わぬ結果に不安に思われるのも無理はありません。ただ、健康診断の目的は、正常ではない所見をふるいわけすることで、診断がついたというわけではありません。「さらに詳しい検査を行い、影の様子を詳しく調べましょう」という段階であることをご理解いただき、あまりご不安になりすぎないようにと思います。

今後行われる検査ですが、診察する医師が胸部X線検査の結果を踏まえ、個人の状況に応じて決めていきます。一般的には、胸部X線やCTなどの画像検査、血液検査の腫瘍マーカー、喀痰細胞診や気管支内視鏡検査、経皮的肺生検などが行われることが多いようです。

それぞれの検査について簡単に紹介しましょう。

CT検査：コンピューター断層撮影ともいいます。X線を使ってからだの内部を撮影し、からだの断面を画像化します。肺に影が見つかったときの診断には、有効な検査方法です。

腫瘍マーカー：がん細胞が産生する物質を、主に血液で測定するもので、がんの性質や広がりを目安として使われます。肺がんの腫瘍マーカーとしては、現在、CEA、SCCなどいくつかありますが、この検査だけでがんの有無を診断するものではなく、補助的に行う検査です。

喀痰細胞診：がん組織からはがれて痰に混じったがん細胞を見つける検査です。1回の検査ではがん細胞を見つけにくいので、何回か痰を採って検査します。

気管支鏡検査：気管支内視鏡を鼻または口から挿入し、のどから気管支の中を観察し、変化のある部位から組織や細胞を採取します。検査は入院または外来でも行われ、検査による喉や気管の痛みを和らげるため、検査前に口の奥まで局所麻酔を行い実施します。

経皮的肺生検：喀痰細胞診や気管支鏡検査を行うことが難しい場合や、行っても診断がつかない場合には、X線や超音波などの画像で確認しながら、皮膚の上から細い針を肺に刺して組織を採取し検査します。実際の検査方法の詳細については、受診先医療機関でご確認ください。



大人の病気

Q
A

息子が尿路結石と診断されたようです。どのような治療を受けることになりますか。

70代 女性

尿は腎臓で作られ、尿管、膀胱、尿道を通して排泄されますが、この尿が通る途中に結石がある状態を尿路結石といいます。尿路結石は一般的によく見られる病気ですが、男性に多く見られる傾向があり、女性の2～3倍といわれています。

治療法は石の大きさと患者さんの状態によって異なります。尿路感染症が起きている場合には抗菌剤が、結石発作で痛みが生じている場合には鎮痛剤が投与されます。結石が小さい（個人差はありますが5mmから1cm以下）場合には、運動や飲水の励行で自然排石を促します。結石が大きいために自然排石が難しい場合には、外科的な手術が勧められます。手術は体外から衝撃波をあてて結石を破砕する体外衝撃波結石破砕術（ESWL）や内視鏡を使って治療する経尿道的結石破砕術（TUL）が代表的なものです。その他、結石排出促進薬や結石溶解薬が投与されることもあります。いずれの治療法が選択されるかは、結石の大きさや位置、症状によって異なり、急いで治療を行うケースから、しばらく定期検査で経過をみるケースまでさまざまです。まずは、主治医の方針を確認していただくとよいでしょう。

シチズン健康保険組

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

7月のご利用状況をお知らせいたします

梅雨も明け、本格的な夏を迎えました。皆さま、お元気に過ごしてでしょうか。

参議院選も終わり、リオデジャネイロ・オリンピックも開幕しました。日本選手の活躍の話題で、職場でも盛り上がっているかもしれませんね。時差のため、テレビなどを見ながら応援する競技の開始時刻が、日本時間では深夜となり、眠る時間が遅くなる方もいるかもしれません。応援前日や翌日には、十分に睡眠をとって、寝不足にならないように工夫をしてください。

さて、暑い日々が続きますと、疲れがたまり、やる気が起きなくなったり、食欲が低下したりすることもあることでしょう。気持ちを切り替えたり、疲れを取ったりするためには、酸っぱいものをとることが効果的と言わ

れています。フルーツと酢を利用した飲み物を作ってみてはいかがでしょうか。

まずは、飲み物を入れるビン容器に、沸騰したお湯を入れ熱湯消毒を行い、十分に乾かします。その後、好きなフルーツ（レモン、キウイ、ブルーベリー、マンゴー、など）と砂糖を交互に入れ、最後に酢を入れます。分量は、酢：砂糖：果物＝1～2：1：1となります。1日1回容器を振り混ぜ、1週間ほど経過すると出来上がります。冷水や炭酸水で割ってお召し上がりください。

精神保健福祉士 石井淳一

RANKING

2016年7月の相談件数

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. 夫婦関係に問題を抱えている
7. 生きがい・生き方の問題で悩んでいる
8. 仕事への自信を失くした
9. 家族との関係がうまくいかない
10. 出勤するのがつらい

ありがとうございます、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

相談することで、落ち着きを取り戻せました

子どもの将来のことが心配で、落ち着かない状態が続いていました。そのようなときにこちらの電話相談を利用して、気持ちの整理をつけることができました。私が落ち着くことで子どもともうまく接することができるようになり、感謝しています。ありがとうございました。



40代 女性のご相談者さま

お子さまの将来を心配し、精神的に落ち着かない状態が続いていらっしゃるんですね。お子さまを大切に考える想いが伝わってまいりました。しかし、そのことで気持ちの整理がつかない状態では、お子さまともうまく接することができず、つらい気持ちになられることもあると思います。第三者と話すことで、気持ちの整理がつくこともありますので、お気軽に電話相談をご利用下さい。



専門相談員 臨床心理士



～人間関係の距離感を作る～

こころの相談室では、日々様々なご相談をいただきます。職場の人間関係、親子関係、恋愛など、ライフステージに現れる人間関係の多様なテーマがあるのですが、別な視点から眺めると、人間関係の悩みは距離感の悩みであることが多いのです。集団を優先する日本人は、欧米人のように他者との間に明確な境界を作り、絶えず自己を主張するというコミュニケーションスタイルに慣れていません。むしろ他者の感情を読みとり、調和を図る非言語のコミュニケーションを行うのが常であり、得意といえます。それが故に距離感が曖昧になり、他者の感情や思考により影響を受けやすいともいえます。

「距離感」を作り出すためには、物理的な空間を設けるのが一番早い解決策になります。しかし、物理的な空間を確保することが難しい環境も少なくありません。そのため、今度は心理的距離を取らなければなりません。心の距離といっても、目に見えないので理解しにくいという方もおられます。例をあげてみますので、ご自身の体験を思い出してみてください。

過去を振り返ってみると、人の言葉で失望したり、怒りが湧いたりしたことがあるのではないのでしょうか。それは、どなたにでもある経験です。特に相手からの「評価」に類する言葉で、気持ちが揺らいだということが少なくないのではないのでしょうか。

人は、距離感が近くなると、自然と期待も大きくなります。親密感がある人間関係は特にそうだと思います。違う言い方をすると、失望や怒りが生じるということは期待があるからだともいえるのです。日本人は、周囲の人たちと情緒的につながっている状態に、馴染みがあります。距離感の近い傾向がある方は、なおのこと無意識的な期待に自らが揺り動かされることが多くなります。そのため、意識的に心の距離を取ることが必要になります。いつの間にか心理的距離を縮めていることに、自分では気づきにくいからです。

心の距離を取ると、心の中では「1人になること」を選ぶのと同じ心境が生まれ、孤独感や寂しさが生じやすくなります。そのため、他者の評価ではなく、自分自身の心の中で、たびたび自分に声をかけてあげる必要があります。「この部分はできなかったけれど、別なところはちゃんとできているよ」、「誰でも間違えることはあるよ」、「そのままのあなたでよくがんばっているよ」

などです。心の距離を取るためには、情緒的な距離を取ることによって生じる「1人になること」を、別な形で補わなくてはなりません。等身大の自分を受け止め、いつも応援してくれる力強い味方を作ることが、まず大切なのです。

距離感を作り出すために、もう1つの重要なのは、境界の意識です。境界の意識と密接な関係にあるのが、責任感覚です。情緒的なつながりが主になると、責任の所在は不明瞭になりがちです。その結果、「すべて相手が悪い」と他責的になってみたり、あるいは反対に「すべて自分が悪い」と罪悪感に苛まれたりします。境界の意識と責任感覚のかかわりについて、ある教師はこんなことを話していました。

「人は、引き受ける必要のない他者の感情や考えの責任をとりがちです。そのことが、罪悪感の大きな原因になっているように感じます」。「人がどう思うかという、引き受ける必要のない責任を負い、引き受けるべき責任を負わないということは、日常的によく起こりがちです。人間関係の上手な、成長した人は、これとは逆のことをしようとしています」。

対人関係の境界が明瞭なアメリカ人から見ると、なおさらそのように感じられるのかもしれませんが、このように情緒的な境界を作り出すことによって、心の距離を得ることができるのです。

他方、人間関係の境界がはっきりしていればしているほど良いかといえば、そうでもありません。人との関係があまりにも冷たくなってしまい、結局のところ、自身の個人生活に情緒的なかわりが失われてしまうことも少なくありません。また、絶えず境界を巡る駆け引きの心理が生じ、対人不信に陥ることもあります。恋愛での距離感についてはさらに複雑で、安全な距離を取りすぎて、取らなくてももうまくいかない、ということがしばしば生じます。

今回は、人間関係の距離感について取り上げました。距離感とは、もっとも多く寄せられる相談テーマの一つです。相談では、特定の個人間の関係性として取り上げられるのですが、このように文化の特性や人の成長と深くかかわっているのです。

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」



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。