

## NEWS & TOPICS

### 8月のご利用状況をお知らせいたします

リオで行われたオリンピック熱も冷めやらぬ中、8月後半に訪れた台風10号による大雨の影響で、東北地方、北海道などでは、甚大な被害が発生しています。被害に遭われた方々、地域、関係者の皆さまには、ご不安な日々が続いていることとお察しいたします。心よりのお見舞いを申し上げます。

9月に入り、過ごしやすい日も増えてきましたが、夏の疲れや、季節の変わり目による影響など、からだの不調が現れやすい頃です。くれぐれもご自愛いただきながら過ごされますようお願いいたします。

さて、今月は現在、流行している感染症について、お知らせいたしましょう。

今年は、はしかの患者数が増加しています。この病気は大変感染力が強く、合併症を起こしたり、中には重い後遺症や、生命に関わるようなこともあるので注意が必要な感染症です。しばしば集団感染をおこし、今年の夏には、空港やコンサート会場で感染が広がったことが報道されています。ワクチン未接種の方や接種歴が1回という方は、感染する心配がありますので、ご自身のワクチン接種歴を確認するとよいでしょう。ご心配な方は、ぜひ電話・WEB相談をご利用ください。

また、国立感染症研究所のWEBサイトでは、毎週、各種感染症の流行状況に関する情報が掲載されています。9月2日最新のデータによると、過去5年間のデータと比較して、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ、ムンプス）、マイコプラズマ肺炎、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎、感染性胃腸炎、流行性角結膜炎の患者数が多く報告されています。報告が特に多い流行性耳下腺炎の主な特徴について簡単にご紹介いたします。流行性耳下腺炎は、2～3週間の潜伏期間（平均18日前後）の後、唾液腺の腫れや痛み、嚥下痛、発熱などを主な症状として発症します。多くは軽症で、通常1～2週間で軽快しますが、中には髄膜炎や脳炎、睾丸炎、卵巣炎などの合併症を起こすことがあるので、注意が必要です。接触または飛沫により感染し、感染力はかなり強いとされていますが、感染しても、何ら症状が現れない不顕性感染も多く（30～35%）あります。治療法は、安静、発熱や痛みに対する解熱鎮痛剤の投与、脱水などがある場合には点滴による補液など、症状に対して行う治療が基本です。予防法は、ワクチン接種が有効です。

国立感染症研究所のWEBサイトには、さまざまな情報が掲載されています。信頼のおける情報を上手に活用されるようお勧めいたします。

看護師 川杉貴代

## RANKING

### 2016年8月の相談件数

### 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. 発疹がでる、皮膚のしこり
7. 健康管理の知識
7. 治療中の疾患に関連する症状
9. 消化器の病気（一般）
10. 手足が痛い

ありがとうが、私たちのチカラ。

## THANKS VOICE

### アドバイスありがとうございました

先日、主治医への相談の仕方についてお聞きしました。主治医との関係は悪くはないのですが、わがままな患者だと思われるのではないかと心配で言いたいことが言えずにいました。相談員さんのアドバイス通りに話してみたら、不安に思っていることをようやく主治医に伝えることができました。アドバイスありがとうございました。



60代 女性のご相談者さま

医師とのコミュニケーションに悩むご相談者さまは、大変多くいらっしゃいます。忙しそうにしている医師になかなか伝えずらいと皆さん一緒におっしゃいます。一緒に対策を考えさせていただきますので、いつでもご相談ください。



専門相談員 看護師



## 大人の病気

Q

数年前に白内障の手術をしたので、眼内レンズが入っています。そのレンズを多焦点レンズに入れ替えることはできますか。

60代 男性

A

白内障の手術で挿入した単焦点眼内レンズを、多焦点眼内レンズに入れ替えることは一般的には行われていません。もし、行うとしたら、最初に行われた白内障の手術がかなり正確に行われているということが条件になります。しかし、過去の手術がどうだったかは、わからないことが多いものです。

一方、多焦点眼内レンズから単焦点眼内レンズに入れ替えることは一般的に行われています。そのほか、単焦点眼内レンズにもう1枚Add-onレンズ（アドオンレンズ）といわれるレンズを重ねて入れる（すなわち2枚重ねになる）治療法を行う病院があります。この治療は、白内障手術後に生じた、さまざまな屈折異常（老視含む）の矯正のために行われています。Add-onレンズには、単焦点眼内レンズ、乱視矯正眼内レンズ、多焦点眼内レンズ、乱視矯正多焦点眼内レンズの4種類があります。ただ、この治療（診察料、検査料、手術費用）は自費診療で行うことになります。詳しくは眼科の専門医に受診をして、ご相談ください。



## 栄養

Q

えごま油（別名：しそ油）の特徴を教えてください。

70代 女性

A

あぶらは含まれる脂肪酸の割合によって、体内での働きや性質が異なります。脂肪酸は構造の違いにより、動物性の脂に多い飽和脂肪酸と植物性の油に多い不飽和脂肪酸（一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸があります）の二つに大きく分けられます。さらに不飽和脂肪酸のうち、多価不飽和脂肪酸は、n-3系脂肪酸とn-6系脂肪酸に分けられます。

えごま油（しそ油）は、 $\alpha$ -リノレン酸という名の脂肪酸を多く含みます。 $\alpha$ -リノレン酸は、多価不飽和脂肪酸のn-3系脂肪酸に分類されます。n-3系に分類される脂肪酸には、ほかにも魚に含まれるDHA、EPAなどがあります。n-3系脂肪酸は、血中のLDLコレステロールや中性脂肪を減らし、HDLコレステロール値を上昇させる働きがあるといわれています。また、加齢黄斑変性症の予防効果、抗炎症作用なども報告されています。ただし、さまざまな有効性があるといっても、たくさんとればよいというものではありません。とり過ぎるとエネルギーの過剰摂取につながり、肥満の原因となります。摂取目安量は、肥満がなく健康な方の場合、n-3系脂肪酸以外のあぶら（オリーブオイル、サラダ油、バターなど）も含めて、1日あたり大きじ1~2杯です。えごま油（しそ油）は、熱に弱く酸化しやすいので、炒め物や揚げ物の用途には向きません。サラダなどにかけて召し上がるのがよいでしょう。冷暗所に保管し、1か月ほどで使い切るようにしましょう。

参考までに、えごま油と同じく $\alpha$ -リノレン酸を多く含む油として、アマニ油があります。

## 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

### 8月のご利用状況をお知らせいたします

9月に入っても厳しい暑さが続いています。皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか。

リオデジャネイロ・オリンピックが閉幕しました。選手たちの奮闘に勇気づけられた方も多かったことでしょう。また、メダル獲得数も歴代最高となるメダル41個となり、2020年の東京オリンピックに向けての勢いを感じた方も多かったのではないのでしょうか。閉会式の後半では、次期開催国である日本のプレゼンテーションもあり、4年後の東京オリンピックがさらに楽しみになった方も多かったことと思われます。

さて、9月は、上半期最後の月となります。上半期の目標の達成に向け、業務に追われている方も多くいらっしゃることでしょう。振り返りを行う際は、できなかつ

たことに目が行きがちかもしれませんが、日々の業務が大きな滞りなどなく遂行できたことや、小さくても成長できたことにも目を向け、マイナス面は今後の課題としてモチベーションの維持につなげていきましょう。また、上半期のご自身のがんばりをよくねぎらい、リフレッシュする時間を取ることも忘れないでください。

これから、少しずつ涼しい日が増えてきます。気温の変化により、体調を崩しやすくなりますので、体調管理にはくれぐれもお気を付けください。皆さまが健康に過ごされるよう、心より願っております。

精神保健福祉士 石井淳一

## RANKING

### 8月の相談件数

### こころの相談内容TOP10

1. メンタル症状で悩んでいる
2. 子どもの問題を抱えている
3. 上司の問題で悩んでいる
4. 対人関係がうまくいかない
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. 夫婦関係に問題を抱えている
8. 近況報告をしたい
9. 家族との関係がうまくいかない
9. 親子間の葛藤がある

ありがとうございます、私たちのチカラ。

## THANKS VOICE

### WEB相談を利用して、一歩踏み出す気持ちになれました。

上司からの厳しい叱責を受け、心身ともに不調になっていました。上司のことを、社内で相談することに不安を感じていましたが、WEB相談を通じ、何かしら行動しないことには、現状は変わらないと思い、一歩、踏み出す気持ちになりました。いろいろと相談にのってくださり、本当にありがとうございました。

50代 男性のご相談者さま

心身ともに不調をきたしておられるとのこと、相当のストレスを抱えていらっしゃるということお察しします。精神的につらいときには、なかなか一歩が踏み出せないこともあるでしょう。そのようなときには、専門家に相談することで、方向性が見つかる場合もあります。相談窓口の選択肢の一つとして、WEB相談もぜひご利用ください。

専門相談員 臨床心理士



## 人に嫌われるのが怖くて、自分の意見が言えません

幼いときから、人に嫌われるのが怖くて、周りの人の意見に合わせてばかりいました。反対の意見を持っていても、それを言えずに黙っていました。現在の仕事でも、会議などで意見を述べなければならないときもあります

が、反対されるのが怖くて、前に発言した人の意見に同調したことしか言えません。また、上司に何か依頼をしたり、同僚に用事を頼んだりする際にも、相手の反応が気になってしまい、うまく伝えることができません。

30代 女性



## 「反対されている」という意識を変えてみましょう

子供のときから集団的な生活をする多くの人間社会では、当然のことですが、人と意見を交わす場面が多くあります。同じ気持ちを分かち合って喜ぶこともあれば、意見が対立して傷つくこともあります。人はそんな体験を重ねながら、人間関係を築き上げて、成長してきたとも言えるでしょう。

そして、簡単な打ち合わせから、大きな会議に至るまで、会社、職場とは「意見を交わし合う場」なのだと思います。そうした環境の中では、自分の意見が相手にどう思われるのかを心配し、気にすることは、誰もが体験していることではないでしょうか。また、相手を恐れずに、自分の思っていることを率直に言えたら、どんなにいいだろうと考えるのは、自然なことだと思います。

職場における打ち合わせや会議の場では、さまざまな立場や視点から、意見を出し合わなければ、議論は深まらず、成果も生まれません。つまり、仕事では、意見を戦わせる場面が避けられないということです。そこで、相手の意見を「自分が反対されている」とネガティブに捉えるのか、「なるほど、違う角度、別の視点もあるのだ」とポジティブに受け取るのか、考えようによって、気持ちも変わってくるはずです。その結果、他人の意見を参考にして、自分の意見を述べることもできるでしょう。

うし、相手の意見のほうが優れていると思った場合には、素直に賛成できるはずです。

たとえ、あなたと反対の意見が出たとしても、相手は、あなたの主張する「内容」に対して反論しているだけで、あなた自身を否定しているわけではありません。実際、反対意見を強い口調で言われると、自分の人格が否定されたように感じてしまうものです。しかし、そうではないと再認識することは、特に重要だと思います。

また、無関心でいられることは、嫌われることより怖いことです。相手が反論するのは、あなたの意見に関心のある証拠とも言えます。それを、ありがたいこととして受け入れることができれば、意見交換がうまくでき、自分への自信にもつながっていくでしょう。

一方で、あなたがなかなか意見を言い出せない背景には、「今、こんな発言をしたら、周囲の雰囲気はどうか」と想像を巡らせているからだと考えることもできます。感情に任せ、思ったことをすぐに口に出すことを避け、周囲の状況を冷静に判断するという行動は、「場の空気を読む力」であり、組織の中では、とても重要な能力だと思います。このような力は、ぜひ大切に育てていってください。

### 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  
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。