

NEWS & TOPICS

3月のご利用状況をお知らせいたします

日差しが暖くなり、春を実感するこの頃。春の陽気を浴びると、外に出たくなり、からだを動かしたいと思う方も多いのではないかと思います。

今回は、からだを動かすことの重要性をお伝えさせていただこうと思います。日本人の平均寿命は、男性80.50歳、女性86.83歳（2014年）となりました。誰もが、人生の最後まで健康に元気に過ごしたいと願っていることと思います。加齢などにより、骨や関節、筋肉など、からだを動かすために必要な機能の働きが衰えると、歩行や日常生活の自立度が低下します。こうした運動機能の低下のために、介護が必要な状態や寝たきりになる危険の高い状態をロコモティブ・シンドロームといいます。通常、「ロコモ」といわれ、日本整形外科学会が提唱した概念です。20代、30代の方は、「まだまだ先の話、大丈夫」と思いがちですが、骨や筋肉の量のピークはおよそ20～

30代といわれており、若い頃からの生活習慣が老年期の健康状態に影響します。また、40代以上の方は、適度な運動を行うことで筋力の維持や筋力アップが期待できます。

厚生労働省は、健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）で「プラス・テン」（今より10分多くからだを動かすこと）を推奨しています。アクティブガイドによると、18～64歳の方は1日60分、65歳以上では1日40分の運動が勧められおり、普段から元気にからだを動かすことで糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることでできるとされています。

健康的な毎日を送るためにも、春の訪れとともに、ぜひ運動をスタートさせましょう。

保健師 加藤由佳

RANKING

3月の相談件数

からだの相談内容TOP10

1. 専門医情報
2. 治療中の疾患に関連する症状
3. 薬の知識
4. 診療科別病院情報
5. 健康管理の知識
6. メンタルヘルスケア
6. 運動器の病気（一般）
8. 消化器の病気（一般）
9. 心の病気（一般）
10. インフルエンザ

ありがとうございます、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

思っていた以上の安心感が得られました

婦人科の症状を相談しました。受診の後押しをしてもらい、安心して診察や検査が受けられました。思っていた以上の安心感が得られました。



70代 女性のご相談者さま

ご連絡をありがとうございます。受診すべき症状かどうかは、判断に迷われることも多いと思います。お困りの際は、またいつでもご相談をご利用ください。



専門相談員 看護師



女性の健康

Q

この4月から新入社員として入社予定です。これからお酒の席もあると思いますが、自分がどのくらいアルコールを飲めるのか、よくわかりません。飲酒で気をつけることを教えてください。

20代 女性

A

健康な人の「適度な飲酒」は、1日平均純アルコール約20g（ビール500ml、日本酒1合、焼酎110ml、ワイン180mlに相当）程度が勧められていますが、次のことにも注意しましょう。

- ・女性は男性よりも少ない量が適当
- ・少量の飲酒で顔が赤くなるなどアルコール代謝の低い人は、目安より少ない量が適当
- ・65歳以上の高齢者は、より少量の飲酒が適当
- ・適度な飲酒量は上限の目安で、飲酒習慣のない人に推奨するものではない

また、イッキ飲みなどで短時間に大量飲酒すると、血中アルコール濃度が急上昇して脳に影響するため、一気に「泥酔」、「昏睡」の状態に至り、急性アルコール中毒に陥って、低血圧、呼吸困難など危険な状態から、最悪の場合は死に至ることもあります。急性アルコール中毒で病院搬送される半数以上が、20代の若者と未成年者で占められ、飲みなれていない人のいるお酒の席で起こりがちです。若者はアルコール分解の仕組みが未熟なこと、周囲の雰囲気や左右され無茶な飲酒をすることも原因です。イッキ飲みやお酒に弱い体質の人へお酒を強要することは危険です。飲酒時のマナーとして、お酒を無理強いせず、皆が楽しめるよう配慮しましょう。



大人の病気

Q

健康診断で胃下垂を指摘されました。再検査などの指示はありませんが、何か注意することはありますか。

50代 女性

A

胃下垂は胃が正常な位置より垂れ下がった状態で、多くは胃のバリウム検査で診断されます。健康な方の1～2割程度に見られ、やせた人に多く、加齢とともに増加する傾向があります。自覚症状がない場合は、病気として治療することは通常はありません。胃下垂の状態では自覚症状はなく、胃下垂の状態に暴飲暴食、過労、不安、ストレスなどの誘因が加わると症状が現れることがあります。胃下垂が原因で胃の動きが低下すると、胃の中の食物を消化するために胃酸が多く分泌され、その結果、消化不良による胃の痛みやもたれなどが現れることがあります。食後、右側を下にして横になると症状が軽くなることが特徴です。胃酸過多による自覚症状が強い場合は、薬により治療することもあります。これらの症状は、日常生活の注意により改善や予防が期待できるため、暴飲暴食、過労などを避け、適度な運動（全身運動や腹筋を鍛えるなど）やバランスのとれた食生活、規則正しい生活を送りましょう。胃下垂があっても食事制限はありませんが、脂肪が多いものは胃内の滞留時間が長いため注意が必要です。よくかんで食べること、食べすぎに気をつけ、1回の食事量を少なめに、4、5回に分けて食べることもよいでしょう。就寝直前の食事は避けて、食後30分ほど右側を下にして横になることは有効です。

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>



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

3月のご利用状況をお知らせいたします

すっかり春らしい暖かい季節となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

満開の桜を見て、うぐいすの声も聞きますと、春を実感しますね。音や映像は記憶と直結しているため、春の思い出を想起される方もいらっしゃるかもしれません。余談になりますが、幼いうぐいすは、「ホーホケキョ」としっかり鳴くことができず、語尾が曖昧になるそうで、大人になるにつれ、しっかりと鳴けるようになるそうです。そのようなことを想像しながら、うぐいすの声に耳を傾けてみると、少し心が癒されるかもしれませんね。

さて、新年度となり、新人として仕事をされる方、また、新人を教育する立場の方、新たな場所での仕事をされる方、お子さまが進学し忙しくされている親御さまなど、様々な方がいらっしゃるかと思います。環境が変わることは、思った以上にストレスが伴います。そのため、

知らず知らずのうちに無理をして、心のエネルギーが低下してしまうこともあります。一息つけるときには、「自分は疲れすぎていないか」と、ご自身を振り返る時間を意識して持つようにしてくださいね。

また、この季節、飲み会やお花見など、様々なイベントが続く方も多いことでしょう。楽しいことも、心が動かされるという点では、心のエネルギーを消費します。ときには、のんびりと過ごし、心身の調子を整えることもなさってください。

相談室では、新年度に入り、より一層、対応の質の向上を目指し、皆さまのお気持ちに耳を澄ませてまいります。本年度も、どうぞよろしくお願い致します。

精神保健福祉士 石井淳一

RANKING

3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. 上司の問題で悩んでいる
5. 同僚の問題で悩んでいる
6. 夫婦関係に問題を抱えている
7. 仕事への自信をなくした
8. 近況報告をしたい
9. 親子間の葛藤がある
9. 出勤するのが辛い

ありがとう、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

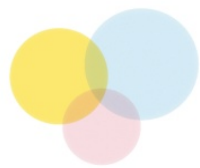
対面カウンセリングを受けて、気持ちが楽になりました

対面カウンセリングを受けることが初めてだったため、どのようなものかわからず、不安でした。電話相談で申し込みの際に説明を受け、どのようなものかイメージできたので不安が減りました。実際に、対面カウンセリングを受けたところ、とても話しやすく、自分の気持ちを伝えることができ、楽になりました。心に余裕が持て、視野も広がりました。

40代 女性のご相談者さま

対面カウンセリングを受けたことがないため、不安に思う方は多くいらっしゃると思います。電話相談で、対面カウンセリングの説明を差し上げることもできます。カウンセリングに不安なお気持ちがある方は、ぜひ電話相談もご利用ください。ご連絡お待ちしております。

専門相談員 臨床心理士



～恋愛に生じる距離感のジレンマ～

新しい人間関係が生まれる4月です。今月のコラムでは、異性との関係を取り上げます。厚生労働省の人口動態統計では、近年の婚姻率は低下傾向で、平均初婚年齢の年次推移でも初婚年齢が高くなってきているのが示されています。結婚観が多様化しているとはいえ、必ずしも結婚に対しての自由度が高いとはいえ、婚活の悩みをお話しされる方は少なくありません。今回は、異性関係を作ることを難しくしている心理的な要因の一つに、焦点をあてます。

自立性の高い人は、現実根差した目的意識を持ち、行動しようとしています。そのため、人生という舞台の主人公として望む脚本のストーリーを思い描きます。ところが、恋愛に関しては、なかなか計画通りには運びません。恋愛は人生の豊かさを形作る大きな要素ですが、うまく事を運ぼうと舵をとることが、むしろ障害となることがあります。その代表的な例が、“適切な距離”を取ろうとすることに生じるジレンマです。

“適切な距離”は、普段の人間関係にとっても、恋愛にとっても大切なテーマで、自分自身や相手を感じる居心地のよさに配慮するのは、とても良いことです。しかしながら、そのような意味ではなく、言外に「傷つけないように、安全な距離をとりつつ恋愛したい」と聞こえてくる場合があります。

そのような気持ちのあり方は、「心の距離を離しておきながら近づきたい」と言っているのと同じで、心からの愛情を感じる事が難しくなります。物事を管理するように、傷つくリスクを避けながら、心から愛するという事は両立できないからです。同じように、異性からの愛情に対しても怖れが生じやすくなります。

異性関係を育む感情は、ちょうど川の流に似ています。梅雨の時期に、水が濁っているからといって流れを堰き止めてしまうと、秋の彩り豊かな流れも失ってしまいます。傷つくリスクを避けることによって、これから起こるはずだった様々な出来事や経験から、ひいては幸福感からも身を引いてしまうことが、人生ではしばしば起こります。

恋愛で生じるかわり合いは、もっとも深みのある関係の一つといってもよいでしょう。たくさんの愛情あるかわり合をしたことによって、かけがえない時間が作られます。そのような時間は、密度の高い時間として感じられるものです。期待通りの成り行きにならず、大きな心の痛手が生じることもあるかもしれません。しかしながら、心の奥から生じた愛情は、後になってうまくいかなかった理由について、真摯に考える機会を与えてくれます。その過程で、親密さに害を与えてしまった原因に気づき、成長がもたらされます。そのような性質からいえば、距離感は経験を通して学び得られる理解であり姿を変えた愛情といってもよいのではないのでしょうか。

最初からうまく“適切な距離”を取れる人が、愛情豊かであるとは限りません。近づくことと離れること、その様な距離感を体験的に知ることは、人格の成長につながり、親密でありながらも長く続く関係を作る土壌となります。

恋愛では、相手の人物像や関係づくりのためのノウハウに目が向きがちですが、それ以前に自分自身との関係が出发点になります。自分の感情とどうかかわっているかが、異性との関係に大きく影響を与えるからです。飲み込まれることもなく、怖れることもない柔軟さが、大切といえるでしょう。

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

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>



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。