

## NEWS & TOPICS

### 4月のご利用状況をお知らせいたします

さわやかな風を感じる季節となりました。4月から新年度に入り、新しい環境にも慣れ、少し緊張がほぐれてきている頃ではないかと思えます。疲れを感じる前に、ご自身の体調を見直すことも大切です。

日本高血圧学会では、世界高血圧デーの5月17日を「高血圧の日」と定め、高血圧の啓発活動を行っています。高血圧での受診率は、40歳後半から急激に増加していますので、それ以前の若年期からの生活習慣が影響すると考えられています。

今回は、「高血圧の日」にちなんで、高血圧予防につながる血圧を上げないための一般的な食事のポイントをご紹介します。

#### 1 減塩を心がけましょう

減塩のポイントは、麺類の汁は残す、漬け物や梅干は控えるなどの工夫をすることです。香味野菜や香辛料、レモンや酢を使うと、薄味でもおいしく食べることができます。

#### 2 食べすぎに注意しましょう

肥満は高血圧の原因になります。減量で高血圧が改善することが、多くの研究で明らかになっています。

#### 3 アルコールは控えめに

飲酒では、飲みすぎや、つまみの食べすぎが肥満の原因となります。また、多量のアルコールを長期間飲み続けると、高血圧につながるわかっています。

#### 4 野菜や果物は毎日欠かさずとりましょう

野菜や果物に多く含まれるカリウムには、塩分を排出し、血圧を下げる効果があります。

高血圧症の場合は、食事以外の生活習慣（喫煙やストレス、運動不足など）、他の病気など、さまざまな要素が関係していることが考えられます。生活習慣を見直し、高血圧の改善に努めることが望まれます。

保健師 加藤由佳

## RANKING

### 4月の相談件数

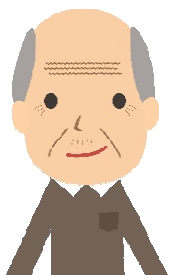
### からだの相談内容TOP 10

1. 専門医情報
2. 診療科別病院情報
3. 運動器の病気（一般）
4. 治療中の疾患に関連する症状
5. 健康管理の知識
5. 薬の知識
7. メンタルヘルスケア
8. 健康診断・人間ドック・検査の知識
9. 夜間休日医療機関情報
10. 心の病気（一般）

ありがとうございます、私たちのチカラ。

## THANKS VOICE

### 今後の方向性がわかり、助かっています



妻が副鼻腔炎の治療をする際に、医療機関を案内してもらいました。相談することで、今後の方向性がわかり、いつも助かっています。ありがとうございます。

70代 男性のご相談者さま

ご連絡、ありがとうございます。電話相談は、病院を選ぶ際の身近な相談窓口となると思います。お困りの際は、いつでもご利用ください。

専門相談員 看護師





## 大人の病気

### Q

虫に刺されたときの応急処置はどうすればよいですか。

40代 女性

### A

虫に刺されたときの、家庭での応急処置の方法や受診の目安について説明します。

- ①刺されたところ（患部）に毒針が残っていたら、先の細いピンセットや毛抜きなどで抜くか、粘着テープにつけて取るなど、できる範囲で取り除きます。
- ②患部を石けんと流水できれいに洗います。
- ③痛みと腫れをやわらげるため、冷たい水に浸して絞ったタオルなどの冷湿布を患部に当てます。
- ④市販のかゆみ止め外用薬や虫刺され用の軟膏（抗ヒスタミン軟膏）が手元があれば塗ります。
- ⑤腫れがひどく、発熱や倦怠感を伴う場合は医療機関を受診しましょう。
- ⑥患部の赤みが直径5cm以上ある場合や、腫れが2つの関節を越えて広がる場合は過敏反応の可能性があるので、医師の診察を受けることが勧められます。医療機関を受診する際の受診科目は、時間帯にもよりますが、皮膚科や外科を受診するとよいでしょう。

虫刺され後に呼吸困難、意識がもうろうとしているときは、ただちに119番通報し、病院を受診します。特に、過去にハチなどの虫に刺され、アレルギーをもっている人は、アナフィラキシーショックを起こす場合があります。虫刺され直後に息苦しさや気分が悪い症状を感じたら、アナフィラキシーショックの前兆が疑われますので、速やかな対応が必要です。

## 大人の病気

### Q

80代の母親が腰椎の圧迫骨折といわれ、コルセットと飲み薬の痛み止めで治療しています。まだ痛みがあり、この先も痛みが続くのかと心配しています。

50代 男性

### A

脊椎の圧迫骨折は、骨粗鬆症が背景にあり、尻もちなどの比較的弱い力によって生じるもの、転移性骨腫瘍による病的な椎体骨折、外傷などの強い力によって起こる外傷性椎体骨折などがあります。

ご高齢の方に見られる圧迫骨折は、骨粗鬆症が基礎にあり軽微な力が加わったときに生じるものが多いのです。多くは胸椎と腰椎の境目あたりの椎体に起こり、X線検査により診断が確定されます。骨粗鬆症が基礎にある軽度の圧迫骨折の場合は、一般的に簡易コルセットなどの外固定をして、お辞儀する動作などの前屈姿勢をとらないようにし、室内で安静に過ごします。通常は安静により、症状は3~4週間ほどでほとんどが軽快するとされています。椎体の変形を予防するため、骨折後数ヶ月は前屈姿勢を控えるよう、医師から指示されることもあります。

骨粗鬆症があるとちょっとしたことで骨折することがあるため、骨粗鬆症の治療を受けることもあります。まずは整形外科主治医へ骨粗鬆症があるのか、骨粗鬆症の治療が必要なのかをご相談され、生活面の指導も受けられるとよいでしょう。

## 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



# 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>



※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

### 4月のご利用状況をお知らせいたします

八十八夜も過ぎ、夏の訪れを感じる頃となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

新年度から新しい環境に身をおき、忙しい毎日を過ごされている方もいらっしゃるでしょう。初めのうちは、目の前の業務をこなしたり、人間関係を作ったりするだけでも大変なことと思います。また、この時期になると、少しずつ慣れが出てきて緊張の糸が切れ、今までがんばってきた分の疲れが出る場合があります。休みの日は、十分に休息を取り、新年度に入ってからできるようになったことにも目を向けて、ご自身を労う時間を意識して作ってくださいね。

業務に慣れ、精神的にも落ち着くと、周囲を見渡す余裕が出てくることと思います。仕事の合間などに、ゆっくり

と周囲を見渡してみると、仕事に集中しているときには目に入らなかった様々な物ごとに、気づくことでしょ。職場内にこのような物品があったのかと発見したり、一緒に働く同僚の人柄や、参考になる業務の進め方などに気づいたりすることで、ちょっとした気分転換となり、作業のメリハリもついて、再度仕事に集中しやすくなるという効果が得られるかもしれません。

過ごしやすい季節ではありますが、気温の変化が激しい時期でもあります。衣類などで調整を行い、体調を崩さないようになさってください。皆さまの健康を願っております。

精神保健福祉士 石井淳一

## RANKING

### 4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. 対人関係がうまくいかない
3. 子供の問題を抱えている
4. 上司の問題で悩んでいる
5. 夫婦関係に問題を抱えている
5. 同僚の問題で悩んでいる
7. 仕事への自信を失くした
8. 親子間の葛藤がある
8. 近況報告をしたい
10. 生きがい・生き方の問題で悩んでいる

ありがとうございます、私たちのチカラ。

## THANKS VOICE

### WEB相談により、気持ちが楽になりました

病気になり、精神的に不安定な日々が続いていました。家族に話すと負担をかけてしまうと考え、WEB相談を利用しました。利用することに不安もありましたが、相談員からのやさしい言葉に心が救われました。厳しい現状ではありますが少しずつ精神的な安定を取り戻しつつあります。ありがとうございました。

50代 女性のご相談者さま

大変な状況にもかかわらず、ご相談くださりありがとうございます。病気にかかり、精神的に不安定になるのは、誰しも当然のことと思います。つらい気持ちは、誰かに聞いてもらうことで楽になりますので、またそのような気持ちになりましたら、一人で抱え込まずに、ぜひWEB相談をご利用ください。

専門相談員 臨床心理士



# Q

## 新社会人となり、職場での人間関係が不安です

この春、新社会人となりました。学生時代は、勉強を熱心に取り組みつつ、写真の同好会に入り写真展を開くなど、自分なりに活動してきました。しかし、人と接することが苦手で、友人も少なく、接客のアルバイトも長

続きませんでした。こんな自分が、職場の上司や同僚の方々とうまくやっていけるのか、そもそも敬語がうまく使えるのか、いろいろと考えてしまい、研修中の今から不安でたまりません。

20代 男性

# A

## 学生時代の貴重な体験が、きっと力になるはずです

入社試験をクリアし、晴れて社会人となると、喜びと同時に不安も生じるものだと思います。あなたの場合、それは「会社には、何か特別な人間関係があるのではないか」、「とても難しい世界で、自分はどううまく溶け込めるのだろうか」といった気持ちでしょうか。確かに、今まで体験していなかったことに不安を感じるのは、新社会人の皆さんに共通した傾向だと思います。

力しながら、目標を達成するという点では、学生時代も、社会人になっても、基本的には何も変わりません。ただ、変わるとしたら、会社や社会に対して、責任が重くなるということだと思います。ですから、勉強熱心で、同好会の活動もしてきた、あなたの真面目な姿勢こそ、会社にとっては必要な人材なのだと想像します。

あなたは「人とあまり積極的にかかわってこなかった」と思い込んでいますが、学生時代のことを振り返ってみてください。様々な出来事や試練を乗り越えた体験が、きっとあるはず。少なかったとはいえ、クラスの中にも、同好会の活動においても、話し合い、助け合った人はいたでしょう。また、長続きしなかったというアルバイト体験でも、少なからず、お客さまや上司とのかわりがあったと思います。そして、就職戦線を突破して、入社を果たせたのも、あなたの努力の賜物でしょうし、周囲のサポートもあったのではないのでしょうか。

入社1年目は、「まだ失敗が許される期間」と考えることもできます。周囲が「新入社員」として、温かい目で見守ってくれる、限定的なありがたい期間です。研修は、その入り口の「学びの場」です。わからないことは何でも積極的に質問し、知らなかったことを、どんどん吸収しましょう。敬語など、社会人としての基本マナーは、しっかりと教えてくれるはずですから、心配はいりません。ただ、上手に敬語が使いこなせても、心がこもっていなければ、相手に不快な思いをさせるだけです。大切なのは「相手を敬う気持ち」だということを忘れないでください。

つまり、あなたは今まで、何かしらの対人関係の中に身を置いてきたのです。ときには、苦しい体験もあったと思いますが、それを乗り越えたからこそ、今のあなたがいるのです。まずは、そのことに自信を持ってください。集団の中に属し、上下関係もあるなかで、仲間と協

また、研修期間に苦楽を共にする同期の仲間との絆も、大切にしてください。職場に配属された後、その絆があなたを助けてくれる機会は、きっとあるはず。新入社員という立場に甘えるのではなく、新入社員だからこそできることを大切に、一歩ずつ進んでいきましょう。

### 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>



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。