

NEWS & TOPICS

6月のご利用状況をお知らせいたします

7月は別名「文月」ともいい、書道の上達を祈った「七夕」の行事から転じたという説があります。

梅雨が明けると、本格的な夏の暑さがやってきます。気象庁では、その日の最高気温によって暑さを「夏日」「真夏日」「猛暑日」と表します。また、最高気温が概ね35℃以上（一部地域では例外もあります）になることが予想される場合には「高温注意情報」を発表し、熱中症への注意を喚起しています。

昨今の地球温暖化の影響も気になるころですが、エアコンを利用するなど工夫して体調を整え、暑い夏を迎えたいものです。

体調管理といえば、毎日の食事が基本です。旬の食材には、その季節に適した作用をしてくれるものが多くあり、自然の理に合っています。夏に旬を迎えるの

は、キュウリやトマト、ナス、スイカなど、成り物と呼ばれる果菜類です。

これらの野菜は、ミネラルの一種であるカリウムを多く含むため、水分や塩分のとりすぎで起こる「むくみ」の解消になり、その他の栄養素、ビタミンAやCなどが新陳代謝を促します。また、東洋医学では、これらの野菜はからだを冷やしてくれる性質があると考えます。気温の高い地域でとれる果物、バナナやキウイフルーツなどにも、からだを冷やすはたらきがあります。

毎日の習慣である食事で、旬の野菜や果物を食べることは手軽にできる体調管理法です。いろいろな食べ物をバランスよく組み合わせながら、旬の食材を積極的にとり入れましょう。

保健師 桑原 有美子

RANKING

6月の相談件数

からだの相談内容TOP10

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

ありがとうございます、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

アドバイスをもらい、主治医とよく相談することができました



相談員の方からアドバイスをもらったおかげで、主治医とよく相談することができました。ありがとうございました。

50代女性のご相談者さま

ご連絡をありがとうございます。眼の手術を主治医から勧められたことについてのご相談でした。また、ぜひご利用ください。



専門相談員 看護師



大人の病気

Q

20代からタバコを1日1箱吸っています。あるとき、禁煙しようと我慢しましたが3日が限界でした。自分の意思だけではやめられず、禁煙するには禁煙外来の受診しかないのでしょうか。

50代 男性

A

タバコに含まれるニコチンには依存性があり、やめたくても難しいケースが多くあります。タバコには多くの有害物質が含まれますので、禁煙を継続できると健康面と経済面で大きなメリットが得られます。

禁煙の方法は、ご自身で禁煙日を決めてやめる方法、薬局で購入できるニコチンパッチやニコチンガムを使用する方法のほか、禁煙外来など医師の処方によるニコチンパッチ、ニコチンガム、内服薬があり、このうち禁煙外来で処方される内服薬による治療は、禁煙成功率が一番高いといわれています。この方法は、タバコを吸いながら禁煙に挑戦でき、内服薬によって徐々に吸いたくなくなるため、禁煙する意思があれば、無理なくやめられる方が多いようです。また、禁煙外来では、禁煙成功後もしばらく通院し、禁煙を継続できるよう支援します。ただし、内服薬による禁煙治療は、他の治療を受けている方は、主治医と相談する必要があります。

禁煙に成功した人の多くは、成功までに平均3～4回の失敗経験をしています。あきらめず挑戦することが大切です。禁煙外来で治療を受けることも、上手に禁煙するための選択肢の一つです。一度、ご検討されてはいかがでしょうか。



大人の病気

Q

空腹のとき、ふらふらする感じや不安感に襲われました。今まで3回ほどあったのですが、これは低血糖ですか。また、糖尿病にならないための工夫についても教えてください。

20代 女性

A

通常、低血糖は糖尿病の治療を受けている方に多く見られ、一般的には、発汗、動悸、顔面蒼白、不安などの交感神経刺激症状を、また程度が強くなると頭痛や眠気などの症状が見られるようになります。低血糖と思われる症状を繰り返す場合には、一度内科を受診されるとよいでしょう。糖尿病の予防の観点から、日常生活を整えることは大切なことです。具体的には以下のような点に注意しましょう。

- 1日3食（朝、昼、夜）決まった時間に食べる。
- 欠食しない。食事を抜くと次にとった食事で血糖値がより高くなる。
- 毎回の食事の量は、ほぼ同じにする。
- 食べすぎない（腹八文目）。
- ゆっくりよく噛んで食べる。
- 食品の品数をできるだけ多くとり、食物繊維を含む食品（野菜、きのこ、海藻類など）をとる。また、脂質は控えめにする。

これらは、糖尿病治療の基本ですが、健康な方にも当てはまるので、できることから心がけていただければと思います。

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>

シチズン健康保険組合



0120-720-228



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

海開き、山開きのニュースに心躍る季節となりました。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

もうしばらくすると、梅雨明けする地域が増えてきます。晴天に清々しさを感じ、開放的な気分になりますね。しかし、高温多湿となるこの時期は、もっとも熱中症になりやすい時期でもあります。環境省の「熱中症予防情報サイト」には、WBGT値という、気温、湿度、輻射熱（地面や建物・体から出る熱のこと）から算出される暑さの指数が、地域や時間帯ごとに掲載されています。ぜひ、参考になさってください。

オフィス内で働く方々には、夏の暑さが仕事の能率に影響を与えることは少ないかもしれませんが、職場環境と作業能率の関連性を調べた「ホーソン実験」という実験の結果について、簡単にご紹介したいと思います。

1920～30年代にアメリカで行われたこの実験では、照明、作業場の温度、賃金、休憩時間など様々な条件を変え、作業能率にどのように影響を与えるかを調べました。結果は、環境的な条件が悪くても良くても、作業能率には変化がなかったことから、作業能率には、職場の人間関係や個々のモチベーションが影響を与えるのではないかという結論に至りました。環境は能率には影響しにくいとはいえ、暑さが厳しいと不快に感じるのは確かですので、お互いに声をかけ合って、仕事もそれ以外のことも、乗り越えていきたいですね。

精神保健福祉士 石井 淳一

RANKING

6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. 子供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. 夫婦関係に問題を抱えている
7. 出勤するのがつらい
8. 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
10. 近況報告をしたい

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、気持ちが楽になりました

同僚とのやり取りで、自分の意図したことがうまく伝わらず、相手から感情的に返答されることがあり悩んでいました。自分の伝え方が悪いと落ち込んでいましたが、WEB相談を利用し、相手の受け取り方にも偏りがある可能性があるとのことのご意見や、適切な伝え方のアドバイスをいただき、視野が広がり気持ちも楽になりました。ありがとうございました。



30代 男性のご相談者さま

同僚とのやり取りで悩んでいたのですね。コミュニケーションは、伝える側と受け取る側の双方が影響し合っています。伝える際には、アサーティブなコミュニケーションを心がけると同時に、相手の受け取り方や反応に過度に責任を感じすぎないように、線引きすることも大切です。また悩むことがありましたら、相談窓口をご利用ください。



専門相談員 臨床心理士



Q

休日でも仕事のことが頭から離れません

勤続年数が長くなるとともに、任される仕事の量も多くなり、責任も重くなりました。毎日残業をしても追いつかない状況で、仕方なく仕事を自宅に持ち帰ることもありました。仕事にはやりがいを持っており、これから

も続けていきたいと考えていますが、休日になっても仕事のことが頭から離れず、ゆっくりと体や心を休めることができずに困っています。

30代 男性

A

平日と休日の境界線を明確に引くことも大切です

本来、休日には、「体を休ませる」役割のほかに、「心をリフレッシュさせ、鋭気を養う」という大事な目的もあります。ほとんどの企業が、週休二日制を導入し、休暇の取得が強く要請されるようになった今だからこそ、休日は、ゆっくりと過ごしたいものです。にもかかわらず、仕事のことが頭から離れず、休日を楽しめないのは、とてもつらいことです。この状態が進むと、やがては、休むこと自体が不安になり、出勤せずにはいられなくなるという「休日恐怖症」という状態にもなりかねません。

観的に見直してみる必要があると思います。

今、あいまいになっている「仕事をすべき日」と「休むべき日」の境界線を、明確に引くことも大切です。仕事をする日は「月曜から金曜までの5日間だけ」と意識して、その間、どのように仕事に取り組んできたかをチェックしてみましょう。金曜日には仕事の区切りをつけ、翌週の月曜日からの5日間で、何をどこまですればよいのか、計画的に段取りをつけることができれば、安心して週末を迎えられるようになるはずです。

なぜ、あなたは、休日にも仕事のことが頭から離れないのでしょうか。「仕事に強い責任感を持っている」「仕事をたくさん抱えて焦っている」などが理由として考えられます。責任感があることも、多くの仕事を任されることも、決して悪いことではなく、あなたの真面目で一生懸命な性格や実績の表れともいえます。しかし、その長所が、あなた自身を苦しめ、仕事の負担を、いっそう重いものにしてしまっている可能性もあります。

そして、「休日に仕事のことを忘れて遊ぶなんてできない」という今までの固定観念を捨てて、思い切って非日常の体験をすることを心がけてみてください。その体験を積み重ねていくことで、やがて「仕事のことを考えずに休みを楽しめる」ことが習慣になっていくでしょう。と同時に、「体を休める」ことも忘れてはいけません。疲れを感じているときは、無理に出かけたり、体を動かしたりせず、「何もしない日」と位置づけ、罪悪感を持たずに堂々と休みましょう。

まず、残業をしても仕事が追いつかない、あなたの状況が心配です。職場として、適正な仕事の分担はされていますか。あるいは、あなた一人で、仕事を抱え込んでいる可能性はありませんか。いずれにしても、上司に現状を相談し、上司の助言を得ながら、仕事の進め方を客

あなたが、納得して休日を休めるようになれば、それが鋭気を養うことになり、仕事の効率も上がってくると思います。まずは、トライしてみてくださいね。

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。