

## NEWS & TOPICS

### 8月のご利用状況をお知らせいたします

8月と9月は台風シーズンです。台風は7月から11月ごろに多く発生します。実際に台風が日本列島に上陸するのは多くが7月から9月ですが、過去のデータから統計上、台風が日本列島に上陸する回数が多い日があり、9月17日と26日とのことです。日本に大きな災害をもたらす台風は9月が多いので、今から災害への準備を整えて、危険から身を守りましょう。

台風が近づくと気圧が変化するので、台風の進路に伴い、痛みやからだの不調を感じる場合があります。

これらの現象は、気温や湿度、気圧、気流など天候にかかわる諸条件が複雑に絡み合っ、症状や病気が引き起こされるのではないかと考えられています。

私たちのからだは各機能を一定に保とうとして自律神経系、内分泌系、免疫系などが働いています。気象の変化が急激、あるいは複合的に起きると、知らず知らずのうちに、自律神経系などのからだを一定に保つ機能が気象の変化についていけなくなり、持病が悪化

する、痛みなどの自覚症状を感じる、などが起こることがあります。例えば寒冷前線の通過で、神経痛やリウマチ痛、気管支喘息、心臓病や循環器系の障害などが引き起こされたり、フェーン現象で自律神経が不安定になったりすることはよく知られています。

気象と体調、私たちの生活との関係は、ことわざなどでも古くから伝えられており、密接な関係があるのは確かなことです。人間と気象との関係については予防医学の観点から今後の研究が期待されるところです。

実際の生活においては、日ごろから規則正しい生活習慣を送るなどすることで体調を整えて、そのうえで気温や湿度、気圧、気流などの変化が、ご自身の日々の体調とどんな関係があるのかをよく観察し、上手に体調管理に役立てていただくとよいでしょう。

保健師 桑原 有美子

## RANKING

### 8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. 診療科別病院情報
4. 運動器の病気（一般）
5. 健康管理の知識
6. 薬の知識
7. メンタルヘルスケア
7. 健康診断・人間ドック・検査の知識
9. 子ども発熱・高熱
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

### 治療法や体調管理について、助言してもらいました

肺の病気の治療法や体調管理について、相談員から助言してもらいました。ずっと悩んでいましたが、安心しました。また利用します。

病気になりますと、先々のことでお悩みになることがおありかと思います。一緒に考えさせていただきますので、また、ぜひご利用ください。

50代女性のご相談者さま

専門相談員 看護師



## 大人の病気

Q

血糖値スパイクとは何ですか。健康診断で糖尿病の検査に異常はありませんでしたが、食後の血糖値が高くなるのはよくないのでしょうか。

50代 男性

A

空腹時の血糖値と食後の血糖値の差が大きく、食後に血糖値が急に上がることを、血糖値スパイク（グルコーススパイク）といいます。

健康診断などで行われる空腹時血糖値やヘモグロビンA1c（HbA1c：過去1～2ヵ月間の平均血糖値を示す検査）が安定していても、血糖値が急に上下することを繰り返すことで、糖尿病に移行することがあります。これにより、からだの重要な血管に障害が起こる可能性が出てくると考えられています。食後の血糖値スパイクが起こっているかどうかは、血糖自己測定（SMBG）や医療機関で行われるブドウ糖負荷試験（ブドウ糖を飲み血糖値を測定する）により検討されます。

食後の高血糖を防ぐ生活習慣のコツをご紹介します。

1. 1日3回の食事は、ある程度決められた時間にとるようにします。食事を抜くと、次の食事で食後の血糖値は急激に上がるとされています。
2. 食後すぐに血糖値を上げやすいのは、炭水化物を多く含む食品です。食物繊維の多い野菜や海藻、キノコ類を取り入れる、野菜から食べるなどの習慣は、糖の吸収をゆるやかにしてくれます。
3. ゆっくり食べて、食べ過ぎを防ぎます。早食いは血糖値を下げるホルモンのインスリンの働きが追いつかなくなり、血糖値が急に上がりやすくなります。
4. 食後に体操やウォーキングなどでからだを動かすようにします。食後の運動は、血糖値を抑えることにつながります。食後1時間ごろが効果的です。

## 大人の病気

Q

残暑で汗ばむ日が多いため、経口補水液をとるようにしています。水分の正しいとり方を教えてください。

80代 女性

A

経口補水液は、水分に糖と塩分を加えてあり、体内に水分が速やかに吸収されるよう工夫されています。経口補水液は、熱中症の予防や対処に非常にすぐれた飲み物です。

高温、高湿度の環境で過ごしたときや運動をしたときなど、大量に汗をかいたときに失われた水分と電解質は経口補水液をとることで速やかに、かつ確実に取り込めます。経口補水液以外にも半分くらいに薄めたスポーツドリンクなどをとる方法もありますが、スポーツドリンクは商品により効果がまちまちであるため、経口補水液に近い成分を選ぶことが大切です。ポイントは、ナトリウムイオン濃度の高いものがお勧めです（ナトリウムイオン濃度40mg/dl以上が目安）。

一方、あまり気温の高くない屋内で静かに過ごすなど、少し発汗がある程度の環境でからだの水分がそれほど不足していなければ、経口補水液を使用する必要は低いと考えます。微熱、のどの渇き、尿や汗の量が減るなどの脱水のときに起こりやすい症状がなく、食事が三食バランスよくとれているときは、水道水、ミネラルウォーターや麦茶などで水分を補給しましょう。普段と同じ程度の食事がとれているのであれば、ナトリウムなどのからだが必要とする電解質は食事から補われるため、あえて経口補水液やスポーツドリンクなどの飲み物で電解質を補う必要は低いでしょう。

## 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>



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

### 8月のご利用状況をお知らせいたします

ツクツクボウシの鳴き声が聞こえ、夏の終わりを感ずります。とはいえ、まだ夏を思わせる暑い日もあります。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

9月10日は『世界自殺予防デー』です。このため日本でも、平成19年6月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」において、9月10日からの1週間が『自殺予防週間』と設定されました。

厚生労働省によると、『自殺予防週間』の方針の1つとして、“孤立・孤独を防ぐことが自殺予防対策の有効な手段であることから、国民一人ひとりが自分の周りにいるかもしれない自殺を考えている人の存在に気づき、声をかけ、話に耳を傾け、必要に応じて支援先につなぎ、見守っていく「ゲートキーパー」としての意識を持ってもらうよう、自殺の危険を示すサインとその対応方法や、

相談窓口の具体的な周知を含めた啓発活動を展開します。”と掲げられています。

また「ゲートキーパー」については、“専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。”と捉えられています。

この機会に、自殺予防対策や自分ができそうなことについて、考える時間を持ってみてはいかがでしょうか。厚生労働省のホームページに、自殺対策についての詳細情報がありますので、ぜひ参考になさってください。

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. 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. 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
6. 上司の問題で悩んでいる
7. 仕事への自信を失くした
8. 配偶者に不満がある
9. 出勤するのがつらい
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相談を利用し、人と適度な距離をとれるようになりました

人から相談されると、力になってあげなくてはと思い、話を聞いたり、解決策を一緒に考えたりしてあげる一方で、負担も感じていました。WEB相談で自分の気持ちを書き、やり取りを進めるうちに、自分が相手のために、かなり無理をしてがんばっていたことに気づけました。これからは、自分にとって心地よい距離を探りつつ、周囲の人と上手につき合っていきたいと思います。

30代 女性のご相談者さま

相談内容から、ご相談者さまのやさしいお人柄が伝わってきました。自分でも気づかないうちにストレスを抱えてしまうのは、よくあることです。そのようなときに第三者である専門家とやり取りをすることで、ご自身の本当の気持ちや客観的な状況に気づかれる方はたくさんいらっしゃいます。必要なときには、またご利用ください。

専門相談員 臨床心理士



## 男女間の不平等を感じる職場で将来が不安です

念願の仕事に就くことができ希望を抱いて入社しましたが、男性社員が圧倒的多数ということもあり、仕事において男女間の不平等を感じるが多々あります。男性社員に比べて雑用を頼まれたり、補助的な業務しか

させてもらえなかったりすることが多く、疑問や不満を感じています。将来は、結婚して子育てをしながら仕事を続けていきたいのですが、このような職場では、それを叶えることも難しいように思えて不安です。

20代 女性



## 性別の枠を超えて、納得のできる仕事を目指してみましょう

1986年に「男女雇用機会均等法」が施行されて30年余り、最近では8月に「女性活躍推進法」が国会で成立し、女性の活躍がますます期待されています。国や社会が不平等の解消に向けて努力している一方で、あなたの職場のように「男女間の不平等」のある職場が存在し、いわゆる「男尊女卑」の考え方が、根強く残っている現状はとても残念なことです。かつて「コピーやお茶くみ」が女性の仕事とされていた、不合理な時代もありました。また、女性には、男性が経験することのない出産・育児があることで、仕事が一時中断したり、制限が出てきてしまったりすることも、職場で不平等な扱いをされやすい要因となっています。社会の流れと実情とのギャップに苦しみ、将来にも不安を抱く、あなたのつらさが切実に伝わってきました。

「女性だから」という理由だけで、仕事上で不平等な扱いをされることは、本来あってはならないものです。しかし、このような「慣習」や「風土」は、いわば高く厚い壁のように立ちちはだかるもので、個人の力で改革するのはとても難しいことです。その壁を破るために闘うことも大切かもしれませんが、今のあなたが求めているのは、性別の枠を超えて納得のできる仕事をするにあるのではないのでしょうか。

これを機に「男女間の不平等」という視点は一旦脇に置き、「担当している業務」について冷静に考えてみましょう。あなたが考える「雑用」の実際の内容や占める割合などを、具体的に上司に示しながら、今後の役割分担について話し合ってみてはいかがでしょうか。そして、あなたがやりたい、挑戦してみたいと考える業務があるのなら、希望や意欲を上司に伝えることも大切だと思います。

また、「男女間の不平等」だけを意識してしまうあまり、会社や職場の良いところを見落としてはいませんか？ あなたが一生懸命に熟慮して選んだ会社です。改めて、会社の本質的な良さを見直してみましょう。

それでも不平等な扱いがなかなか解消されず、仕事に支障をきたす場合には、人事部門をはじめとした社内の相談窓口などの利用をお勧めします。たとえ会社側に不平等な扱いをする意識がなかったとしても、「不平等さを感じている」というあなたの視点が重要になります。少数派である他の女性社員と協力し合うことが、功を奏することもあるでしょう。あなたの働きぶりが男女の垣根を越えて認められ、性別を意識することなく仕事に打ち込めることを願っています。

### 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。