

## NEWS & TOPICS

### 10月のご利用状況をお知らせいたします

暑い季節があっという間に過ぎ、冷たい風を感じるようになりました。いよいよ冬が間近に感じられるようになりましたが、元気に乗り越えるために体調を整えていきたい時期です。

11月14日（インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日）は世界糖尿病デーですので、今月は糖尿病をテーマにお伝えしたいと思います。

現在わが国では「糖尿病が強く疑われる者」が約1000万人、「糖尿病の可能性を否定できない者（ヘモグロビンA1c値が6.0%以上6.5%未満等）」が約1,000万人の糖尿病患者および予備群がいると推定されています（平成28年国民健康・栄養調査より）。

糖尿病は、体内でエネルギー源となるブドウ糖（血糖）を調節するインスリンの分泌が少ない、あるいはインスリンが効率よく働かなくなるため、必要以上のブドウ糖が血液中にたまり、血糖値が上昇する病気です。糖

尿病の9割以上は「2型糖尿病」で、遺伝的要因と過食や運動不足、過度のストレスなど環境的要因が発症の原因となります。

高血糖状態が続くと、全身の血管に障害を引き起こします。動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まり、さらに小細血管が障害されることで糖尿病性網膜症・腎症など様々な合併症を引き起こします。糖尿病治療の目的は、この合併症を予防することです。

糖尿病を防ぐ2大ポイントは、「運動」と「食事」です。体重が多い場合はBMI（体格指数）が適正となるように生活習慣に運動を取り入れたり、食生活を改善したりすることで、体重が減るだけでなく、血糖値を下げる効果も期待できます。

普段から「適正な食事と適度な運動」により健康的な生活を心掛け、年に1度は健康診断を受けるなどの健康管理を行い、糖尿病を予防しましょう。

保健師 加藤 由佳

## RANKING

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

ありがとうございます、私たちのチカラ。

## THANKS VOICE

### 電話での健康相談はとても助かります



いつも健康相談を利用しております。年齢を重ねると電話での健康相談はとても助かります。感謝しています。

70代女性のご相談者さま

時々現れるからだの不調など、気軽に相談できる場所があると安心だと思います。相談室が健康づくりにお役に立てれば何よりです。また、ぜひご利用ください。



専門相談員 看護師



## インフルエンザの予防接種

Q

昨年インフルエンザワクチンを受けましたが、インフルエンザにかかりました。今年は受けなくても問題ないでしょうか。

60代 女性

A

予防接種を受けても、インフルエンザにかかることがあります。あるデータによるとインフルエンザワクチン接種の効果は、命にかかわるような状況を回避する有効率は82%、39℃以上の発熱への有効率は55%、38℃以上の発熱の有効率は34%という結果が出ています。昨年ワクチンを接種したにもかかわらずインフルエンザにかかってしまうと、予防接種の必要はないのではと考えてしまいがちですが、感染を防ぎ、重症化を防ぐ目的のほか、周りの人への感染を防ぐためにも、毎年接種を受けたほうがよい、と考えられます。

一般的にワクチンの効果は、接種2週間後から5カ月間程度と考えられています。接種する時期は、おおむね流行する2週間前には接種しておくとい良いでしょう。ですから具体的には、12月中旬までに受けておくことが望ましいのです。また、6カ月以上13歳未満のお子さまは、2回接種が勧められています。そのほか、13歳以上であっても慢性的な病気のある人や免疫が抑制されている状態にある人などは、医師の判断により2回接種となることがあります。現在治療中の人は、主治医と相談して決めるようにしましょう。

季節性のインフルエンザワクチンは、その年に予測されるウイルスによって作られています。2017年から2018年冬にかけてのシーズンは、A型2種類、B型2種類が入った4価のワクチンです。ワクチンを接種すること以外にも、咳のエチケットはもちろんのこと、手を洗う（アルコールによる消毒も効果があります）、湿度を50～60%に保つ、バランスのとれた食事や睡眠時間を確保する、できるだけ人込みは避ける、外出時には不織布マスクを着用するなどを行うことは、インフルエンザの感染を防ぐ大切な習慣です。



## 大人の病気

Q

かかりつけ医を持つように勧められました。とくに必要性を感じていませんが、必要なのでしょうか。

50代 男性

A

かかりつけ医とは、“なんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要なときには専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師”をさします。

体調がすぐれないとき、継続的に治療が必要な病気があるときなどに、健康管理について気軽に相談のできる地域の医師がいることで、日ごろのからだの状態を知ることができ、また医師との信頼関係を培うことができます。とくに高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣の改善や治療が長期にわたる可能性がある病気では、身近のクリニックや医院の内科で治療や経過を診てもらうことが大切です。地域の初期医療であるクリニックなどにかかりつけ医を持ち、からだの変化や不調があるときに、早めに相談することをお勧めします。

昨今、大規模な病院では紹介状がないと受診が難しい医療機関もあります。かかりつけ医は、詳しい検査や高度な診療などが必要と判断した場合には、診療情報提供書（紹介状）を作成し、適切な医療機関への受診の手伝いをしてくれます。

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



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

### 10月のご利用状況をお知らせいたします

鮮やかな紅葉の季節となり、徐々に冬の訪れを感じるようになりました。夜に耳を澄ませてみると、鈴虫の音が聞こえ、季節の移り変わりがより一層意識されます。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

日ごと寒さも増し、電車の中でもマスクをしている人や咳き込む人を多く見かけるようになりました。外では衣類の調整を行い、室内では加湿を行うなどして、風邪などをひかないように気をつけたいところですね。

この季節は、気温の変化や日照時間の減少などにより、なんとなく憂うつになったり、やる気が起きなくなったりすることがあります。また、生活リズムが崩れやすくなるともいわれています。もし、そのような様子があるようでしたら、少し早めに起きて日の当たる場所で過ごしたり、通勤時間などを利用してウォーキングを行った

りすると改善される可能性があります。また、生活リズムが崩れているときには、寝つきをよくするために、ゆっくりお湯につかる半身浴や寝る前にホットミルクを飲むことがお勧めです。半身浴では体温が一時的に上がり、その温度が下がるときに眠くなると考えられ、また、ホットミルクも寝つきをよくする効果が高いといわれています。

生活リズムを整えることは、健康的な生活を送るうえで一番の基盤となります。もし、この季節に気分や体調の変化が見られたら、これらの方法を試してみてくださいね。

精神保健福祉士 石井 淳一

## RANKING

### 10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
2. 子どもの問題を抱えている
4. 上司の問題を抱えている
5. 夫婦関係に問題を抱えている
6. 同僚の問題で悩んでいる
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. 面接の予約・変更をしたい
10. 家族との関係がうまくいかない

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、冷静に物事がとらえられるようになりました

夫が仕事のことでも悩んでおり、退職も考えていると打ち明けられました。夫を心配する反面、生活のこともあるため、どうしたらいいかわからず、とても困っていました。周囲の人にも相談できず、思いきってWEB相談を利用しました。悩んでいる気持ちや状況を文章にすることで冷静さを取り戻し、また、相談員からのアドバイスで今解決できることとできないことが明確になり、不安が軽くなりました。ありがとうございました。

40代 女性のご相談者さま

周囲の人にも相談ができない状況では、さぞつらい思いをなさっていたこととお察しします。悩みが深くなるほど、視野が狭くなったり、解決方法がないのではと悲観的になったりしてしまいがちです。相談員は、他の見方や選択肢がないか一緒に考えさせていただきますので、相談窓口をぜひご利用ください。

専門相談員 臨床心理士



## 異動後に上司の期待に応えられず、焦っています

入社して10年近く、ずっと事務部門で仕事をしてきましたが、長年希望していた営業部門への異動が叶い、着任して半年になります。ようやくやりたかった仕事ができるということで、意欲に燃え取り組んできましたが、

以前の仕事とはまったく異なるため、なかなか結果が出せない状態です。着任当初、自分を呼んでくれた上司から「期待しているよ」と言葉をかけられたことも重荷となり、ますます焦る気持ちが強くなっています。

30代 男性



## 一度立ち止まって、目標を再確認してみましょう

会社という組織で働いている以上、異動によって仕事の内容が変わることは避けられません。なかには不本意な異動を言い渡され、納得できないままに仕事を続けなければならない人も少なからずいるはずですが、一方、あなたはやりたいと思っている仕事への夢があり、それをあきらめずに求め続けてきた結果、ようやくその職場にたどり着けたのです。その喜びは、忘れずに持ち続けてほしいと思います。ただ、喜びが大きかっただけに「上司の抱く期待」に応えなければならないという気持ちが、必要以上に強くなっているのではないのでしょうか。

あなたはすでに勤続年数を重ね、さまざまな経験や実績を積んできています。だからこそ、新しい部署の人たちが、自分をどう見ているのかが気になるのでしょうか、「早く結果を出さなければ」と焦る気持ちは、とてもよく理解できます。しかし「異動」というものは、場合によっては「転職する」のと同じくらい大きな環境の変化であり、その変化が大きければ大きいほど、適応するための時間もまた必要になってきます。

確かに周囲は、「もう中堅社員なのだから即戦力だ」という目で見てくれるかもしれませんが、しかし、ここは初心に戻り「もう一度、新入社員になったつもり」で、一

から学ぼうという姿勢で向き合ってみてはいかがでしょうか。あなたの謙虚で一生懸命な態度が職場に伝わることで、上司や先輩も、あなたの成長をあたたく見守ってくれることでしょう。

また、着任して半年という時期は、一度立ち止まって考えるよい機会だと思います。あなたは焦るあまり、目の前のことだけに一喜一憂しながら、走り続けてきた可能性もあります。着任した際に上司から設定された今年度のあなたの業務目標があれば、それを上司と確認し合う時間を取ってもらってはいかがでしょうか。冷静に自分を振り返り、自分に足りなかったものは何か、目標の達成状況はどうか、上司が今のあなたに何を期待しているのかなどについて、話し合うとよいと思います。設定した目標がなかったとしても、上記の内容を上司と確認し合い、より具体的な目標や目指す方向が見えてくれば、焦る気持ちも軽減されるはずですが、その上で、改めて自分なりの目標を立ててもよいでしょう。

上司も、意欲のあるあなたのことを、きっと気にかけてくれているはずですが、「ずっとやりたかった仕事」を「ずっとやり続ける」という強い意志をもって、仕事に向き合ってみてください。

### シチズン健康保険組合

育児も、介護も、健康も。

ここからあなたの健康相談

ここからあなた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。