

NEWS & TOPICS

11月のご利用状況をお知らせいたします

イルミネーションが街を彩り、クリスマスや正月のデコレーションなど、年の瀬を感じる季節となりました。この時期は会食の機会が増えます。会話を楽しみながらとる食事は、日頃の疲れをとり、生活の潤いとなる大切な時間です。楽しい席では、ついお酒も進みがちになりますが、度が過ぎると健康への影響が心配されます。

過度の飲酒は、脂肪肝などの肝臓病、急性・慢性の膵炎、高血圧、高血糖などの生活習慣病の原因となります。

また、今や日本人の2人に1人はがんにかかる時代ですが、多量の飲酒は、食道、肝臓、大腸などのがんのリスクを高めることがわかっています。WHO（世界保健機関）によると、飲酒が引き起こす病気は60種類以上であると報告されています。健康を保ち、上手にお酒を楽しむ工夫を考えてみましょう。

①お酒は適量を楽しむ

「健康日本21」（厚生労働省）では、「節度ある適度な飲酒量」を純アルコールで1日約20gとしています。ビール中瓶1本（500ml）、日本酒1合、ワインボトル4分の1が目安です。女性や高齢者はアルコール代謝

に時間がかかるため、少ない量が適量（350ml缶ビール1本以下/日を目安）です。飲酒後に赤くなる体質の人は、アルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいといわれるので、同様に少ない量にしましょう。いずれの場合も、休肝日を週に2日以上続けることが勧められます。

②アルコールは食事と一緒に、タンパク質やビタミンを補給する

アルコール代謝時は、多くのビタミンを消費します。

食事と一緒にとるとアルコールの吸収速度が弱まり、おなかが満たされ、飲みすぎを予防します。食事とともにゆっくり飲むことがお勧めです。

③水やお茶など、アルコール以外の水分も同時に取る

アルコール度の低いお酒を選ぶ、割って飲む、途中に水やお茶類を飲むこともよいでしょう。

年末年始は、体調管理に気をつけながら楽しく過ごしたいですね。

保健師 千葉 牧子

RANKING

11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. 薬の知識
3. 専門医情報
4. 健康診断・人間ドック・検査の知識
5. 診療科別病院情報
6. 運動器の病気（一般）
7. 健康管理の知識
8. インフルエンザワクチン
9. 血液検査の知識
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

電話での健康相談はとても助かります



夜、自宅で血圧を測ったところ高かったのが心配になり相談しました。受診の目安や対処法を伺い、安心することができました。

90代男性のご相談者さま

夜間のおからだの変化は、どうしたらよいかお困りになることと思います。24時間ご相談を承っております。年末年始も、ぜひご利用ください。



専門相談員 看護師



年末の健康管理

Q

年末は何かと慌ただしいため、毎年風邪をひき、長引いてしまいます。体調をくずさずに過ごす秘訣があれば教えてください。

60代 女性

A

年末になると仕事や忘年会、大掃除など行事が立て込み、日中の忙しさに加え、食事が不規則になる、睡眠時間が少なくなるなど生活のリズムの乱れ、空気の乾燥に加え、風邪やインフルエンザなどが流行するなど、様々な要因により風邪など容易に感染しやすくなる時期です。一度体調をくずすと、休養がとれないなど、思い通りに回復しないこともあるでしょう。忙しくなると、つい自分のからだのことは後回しになりがちですが、生活のリズムを整えて過ごすことが何より大切です。

主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事を一日三食とること、睡眠をしっかりとること、体調に合わせて、適度にからだを動かすことを心がけましょう。

疲れが蓄積すると、ビタミンCの消費が高まります。また、風邪などの原因となるウイルスや細菌は、のどなどの粘膜から体内に入ってくるため、粘膜の健康を保つビタミンAやカロテンの摂取も心がけます。緑黄色野菜には、ビタミンC、ビタミンA、カロテンがたっぷり含まれているため、お勧めの食品です。また、今より10分多くからだを動かすことを心がけることから始めて、一日60分程度の歩行（または同等の運動）を目指しからだを動かしましょう。



大人の病気

Q

乳がん治療を控え、乳房再建を考えています。時期や種類、入院期間について教えてください。

40代 女性

A

乳房再建の時期は、乳がんの治療と同じ時期に行う場合と術後日を改めて行う場合があります。

治療と同時期に行うメリットは、乳房の喪失感への負担が少なくなる、手術回数が少ない、病状にもよりますが、入院が一度に済むため入院期間が短くなり、経済的な負担が少ないなどです。一方、再建を迷っている場合には、治療を受けるまでの期間が限られているため、一度に治療を受けるか否かを早期に考える必要があります。

術後に改めて手術を受ける場合には、すぐに再建する場合より喪失感が大きくなる反面、乳がん治療に専念でき、再建について考える時間をしっかりとることが可能です。

再建の方法は、2種類あります。一つは、おなかなどのからだの組織を使う方法です。この方法は、再建後の乳房はやわらかく、温かさを感じるメリットがあります。反面、からだの組織を使うため、傷が残りやすく、入院が必要で、手術時間や入院期間（おおむね2週間以上）は人工乳房に比べて長くなります。もう一つは、インプラントなど人工乳房を使う方法です。人工乳房は、術後に放射線治療が必要な場合には適応が難しく、また大胸筋が残っていることが一般的な条件となります。人工乳房は、日帰りで治療を行っている医療機関もあるようですが、通常数日間、入院することが一般的です。からだへの負担はからだの組織を使う方法よりも少ないのですが、治療後の乳房は、すこし固めで、冷たい感触になるようです。病状にもよりますが、乳房切除術（全摘術）を受けるのか、乳房温存手術を選択するのか、ご自分で決めるよう主治医から説明されることもあります。最近は温存による乳房内の再発の確率は10年で1割程度あることや手術後の放射線治療を併用する必要があることから、再建を考慮して全摘術を選択する人が少しずつ増えてきているようです。

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



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

11月のご利用状況をお知らせいたします

寒さがひとしお身にしみる頃となりましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。クリスマスも近づき、街中にはイルミネーションが広がっています。美しい光を見て、こころだけでも暖かくいたいものですね。

2017年は、稀勢の里が19年ぶりの日本人力士として横綱に昇進、トランプ氏が米大統領就任、北朝鮮による弾道ミサイルの発射、藤井4段が30年ぶりに最多連勝記録を更新するなど、様々な出来事がありました。改めて思い返してみると、あっという間に一年が過ぎたように感じます。

皆さまにとって、今年はどのような年だったでしょうか。忙しい毎日だと一日一日を過ごすのがやっとで、なかなか振り返る機会は作れないかもしれませんね。

しかし、手帳などを見ながら意識的に一年を振り返ってみると、普通の日常を過ごしながらも、様々なことに取り組み、達成している方も多くいることと思います。ぜひ、今日までの自分を労う時間も作ってください。

今年も、電話相談、WEB相談、面接カウンセリングを多くの方に利用していただきました。誠にありがとうございました。より一層皆さまのお力になれますよう、研鑽を続けてまいります。来年も皆さまにとって幸多き一年になりますよう、お祈りしています。どうぞよいお年をお迎えください。

精神保健福祉士 石井淳一

RANKING

11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. 子供の問題を抱えている
3. 対人関係がうまくいかない
4. 上司の問題を抱えている
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. 出勤するのがつらい
8. 仕事への自信を失くした
9. 親子間の葛藤がある
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

対面カウンセリングを利用して、問題点が明確になりました

職場の問題で悩んでおり、どのように対処すればいいのか迷っていたため、専門家の力を借りようと考え、対面カウンセリングを利用しようと決めました。自分の中で何が問題なのかが、はっきりしていなかったのですが、カウンセラーとやり取りをする中で、自分でも思いつかなかったところに課題があったと気づきました。解決に向けて、自分なりにがんばっていきたいと思います。ありがとうございました。

20代 女性のご相談者さま

職場に関するお悩みとのことで、つらいこともあったのではとお察しします。一人で悩んでいると、考えが堂々めぐりとなり、物事に対する視野が狭くなってしまいます。カウンセラーを通じて、自分や状況を客観的に見つめなおすことにより、新たな気づきが得られることがあります。お困りの際は、ぜひご相談ください。

専門相談員 臨床心理士



～アニメーションと心のリアリティ～

アニメーションは2次元世界のファンタジーであるにも関わらず、私たちが惹きつけます。ある瞬間、現実の出来事以上に、心の揺れ動きや人との関わりの豊かさを感じさせることがあります。心にとっては現実世界のほうが平坦で無機質のように感じられ、心が受け取る映像イメージのほうがより躍動感があり、奥行きある感覚として感じられているのかもしれませんが。アニメーションにしばしば描かれる風（アニメス：anemos、ギリシャ語）には、生き生きとした自然の営みや情感が感じられます。

ところで、アニメという言葉の語源は、ラテン語のアニメ（anima）とされます。アニメは心、魂、生命などを意味する言葉で、アニメには“命が吹き込まれた”という意味があるようです。

ユング心理学にも、アニメという言葉が登場します。アニメが内面的であるのに対して、外の世界に向けて見せている姿がペルソナとされます。ペルソナもまた、ラテン語の「仮面」を意味する言葉に由来していますが、現実の世界に適応する社会的な姿であり、アニメとは対義的な位置にあります。

ユング派の第一人者であった河合隼雄氏は、アニメやアニメスについて多くの著書で紹介しています。アニメは男性の夢に女性像として現れ、また別なときには、魅力的な女性として現実の女性に投影されるといいます。男性の内面において本人も気づかない女性的側面が、現実の女性に映し出されるわけです。他方、アニメスは女性の中にある男性的な性質とされ、同じように実際の人に投影されます。すべての恋愛がそうだというわけではないようですが、アニメやアニメスが投影された異性には、特別に惹きつけられるということが起こります。

アニメやアニメスは、自分自身の内面にある見えない異性の姿と考えられていますが、さらには、性の違いを超えて「対になった性質」として考えたほうがよいとする研究者もいます。例えば、現実社会での生活を豊かにする能力と、情緒的な（内面的な）世界を豊かにする能力などという、「外と内」という視点で考えてみるのも役立ちます。

アニメやアニメスは人生の道のりに現れ、難しい課題を投げかけてきます。人格の成長や自己実現のために、自分自身の中で育てなければならない性質を、異性の姿を通して見せてくれるのです。

アニメとアニメスは、それぞれ次のような性質として考えられています。

- アニメ：情動性、受容性、協調性、逆説性、神秘性など
- アニメス：客観性、合理性、効率性、主導性、勇気、意志、精神性、全体思考性など

これらの性質は人格の成長を促してくれる一方、破壊的に作用することもあります。上記の性質が過度になると、どのような問題が生じるか想像していただくと理解しやすいと思います。

河合氏は、アニメやアニメスは神話や昔話、映画の主人公などをはじめとして動物や自動車のような物体、楽器の音色などにも投影されると述べています。映像媒体が発達したことによる自然な成り行きとも考えられますが、現代ではアニメーションがかつての神話や昔話に代わる役割を担っているのかもしれません。

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>



※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。