

保健同人社 Smile Report

相談室
より



こころとからだの両面から、皆さまの健康をサポートする外部の相談窓口です。窓口では、専門の相談員が、さまざまな内容のご相談に対応しています。この「Smile Report」では、具体的な相談事例のご紹介や、相談窓口のご利用方法のご案内などをいたします。

Vol.1

ご利用者様向け

News & Topics

季節の変わり目は、4つのポイントを押さえて乗り切りましょう

3月は卒業や入学、就職や転職などに伴う引っ越しのシーズン。新生活は、心身ともに充実した時間となる一方、環境の変化から気づかないうちに疲れをためやすい時期でもあります。疲労をため込まず、からだの免疫力や自律神経を整えるために、次のポイントで体調管理をしましょう。

- ① 栄養の偏りが無いバランスのよい食事をしましょう
- ② 規則正しく十分な睡眠をとりましょう
- ③ 定期的な運動習慣を大切にしましょう
- ④ リラックスと気分転換を上手にとり入れましょう

看護師 菊池 順子

相談のポータルサイト「健康・こころのオンライン」(アドレスは、裏面の下にあります)には、他にもさまざまな記事が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

新着記事はこちら

前立腺がんを
予防するために
できることはありますか

人に気を遣ってばかりで
疲れてしまいます

相談スタッフ紹介

こころの相談員です

精神保健福祉士の資格を持っており、以前は精神科の病院に勤務していました。

相談を受ける際には、ご相談者さまがどのような気持ちで相談されているのかを、しっかりと汲み取ること一番に心がけています。特に電話相談は一期一会です。限られた時間の中で気持ちや状況をお聴きし、話し合うことで、少しでもお力になればと考えています。

私のストレス発散法は、ウォーキングと映画鑑賞です。デスクワークが多かった日には、歩く時間を意識的に増やすとよく眠れます。映画は、以前から気になっていた作品やお気に入りの作品を見ます。このとき皆さんにお勧めしたいのが、「感動して思いきり泣く」こと。これによりカタルシス効果が得られ、見終わったときにはすっきりするはず。ただ、遠慮なく泣くためには、ぜひおひとりで!



よくある相談

健康管理

Q

シフト勤務のため、夜勤明けに寝ますが、よく眠れないときもあります。

改善する方法はないでしょうか。(50代男性)

からだ

A 夜勤前からからだを休め、帰宅したら早めに眠りましょう。家族がいる場合は、睡眠中は協力を得られるとよいですね。

●就寝前にできる工夫

就寝前には、落ち着く音楽、ぬるめの入浴、好きな香り、ストレッチなどリラックスできる方法を取り入れ、カフェインなどの刺激物や、テレビ・パソコン・スマートフォンの光の刺激を避ける工夫が必要です。「寝だめ」ですが、睡眠の効果をからだにためることはできません。また、「眠るための飲酒」は勧められません。寝つきはよくなりますが、途中で目が覚めることが多く、結果として睡眠の質が低下します。

●仮眠で疲労感を軽減

休憩時間などに仮眠をとると、夜勤中および夜勤終了後の

疲労感が軽減されます。また、疲労回復までの時間も短縮できるといわれています。可能であれば仮眠をとり、眠れなくても、眼を閉じて横になっているだけでもよいでしょう。

●食事は内容とタイミング

食事の内容とタイミングが大切です。内容は、消化のいいもの、油気の少ないものを選び、香辛料の多いものや味の濃いものは控えましょう。そして、深夜の食事はなるべく控え、仮眠や寝る前の3時間以上前を目安にとっておきます。そうすることで、肥満予防をはじめ、胃腸への負担軽減、糖尿病や脂質異常症などの代謝異常のリスクを防ぐことができます。

自分にあった方法を試し、それでも生活に支障を感じる場合は、会社の産業医や産業保健スタッフに相談しましょう。