

保健同人社 Smile Report

Vol.10

ご利用者様向け

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。

News & Topics

9月10日～9月16日は自殺予防週間です

9月10日から16日までは自殺予防週間です。平成19年から27年までの自殺者のうち、約20%の人が自殺の原因として「病気の悩み・影響（うつ病）」を抱えていたとされています（警察庁『自殺統計』より）。ですから、うつ病対策も自殺対策の一つなのです。私たちができる予防対策は、こころの不調に早めに気づくこと。周囲の人が気づけるこころの不調のサインの例には、「表情が暗い」「イライラしている」「ミスが多い」「仕事の能率が下がる」「決断ができない」「周囲の人を避ける」「食欲がない」「遅刻、欠席が多くなる」などがあります。変化に気づくためにも、普段からお互いの様子を知っておきたいものです。

精神保健福祉士 石井 淳一

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

痛みの少ない
胃カメラ検査

約束を守らず、
言い訳ばかりする娘に
困っている

相談スタッフ紹介

健康相談員です

現在、看護師として健康相談を担当しています。電話やメールで、からだの不調への対処や医療機関受診に関するご相談などをお受けしています。海外赴任中の方からご相談をお寄せいただくときもあり、様々なところでたくさんの方が活躍されているのだと感じています。多様なお悩みに対して、少しでもお手伝いができることを願って、日々お応えをしています。

私自身の健康管理は、1日1万歩を目指して、毎日歩くことです。夏は暑くて大変ですが、歩いていると、いろいろなところでジョギングやウォーキングをされている方に遭遇します。先日、通りがかりの銭湯に夕方入ったときは、ランナーらしき方が何人か利用されていました。最近は、健康への管理意識が高い方が多いですね。ジョギングまではなかなか到達できませんが、歩くことが習慣になるようにしたいと思っています。



よくある相談

病気・
症状



「鉄欠乏性貧血」と診断され、
食事に気をつけるようにといわれました。
なぜ、鉄が足りなくなるのか教えてください。（30代女性）

A 鉄欠乏性貧血は、体内の鉄分が欠乏するために起きる貧血です。肺で取り込んだ酸素を、からだの隅々まで運ぶのが赤血球中のヘモグロビンの役目です。ヘモグロビンは、鉄とたんぱく質で作られ、その原料である鉄分が不足すると、結果貧血になるのです。主な原因は、食事などから摂取する鉄分が不足していること、もしくは、出血などにより鉄分がからだから失われていることが考えられます。

食事面での注意点を紹介します。

◆1日3食、バランスのよい食事をとる

鉄分だけでなく、造血にかかわるたんぱく質やビタミンB₁₂、葉酸、鉄の吸収を助けるビタミンCなどの不足を招きやすくなります。主食（ごはん、パン、めん類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、いも、海藻類など）

を毎食そろえ、乳製品と果物も1日1回とるようにすると、バランスが整いやすくなります。

◆鉄分を多く含む食品の摂取をこころがける

動物性食品ではレバー、赤身の肉や魚、あさり、しじみなどに含まれます。植物性食品の納豆や豆腐、小松菜、ほうれん草などに含まれる鉄は、吸収されにくいのですが、動物性たんぱく質やビタミンC（じゃがいも、ブロッコリー、赤ピーマン、いちご、キウイなどに多い）と一緒にとると、吸収が促進されます。カレー粉、しょうがなどの香辛料や、酢や梅干しなどを利用し、胃酸の分泌を高めることでも、吸収がよくなります。

また、緑茶やコーヒー、紅茶に含まれるタンニンは、鉄分の吸収を阻害することがありますが、食事と一緒に多量にとらなければよいでしょう。

ストレス・
こころの病気

Q もともと小心者で、思ったことをなかなか口に
できません。就職してからは、食欲がなくなって体重が減り、
息苦しくなることもあります。(20代女性)

A 我慢をすると、心身に不調を感じられるのですね。もともとの性格も一因となっているのでしょうか。体重の減少などもある様子で心配です。

今出ている症状を整理しますと、食欲不振、体重減少、息苦しさなどですね。こうした症状は、精神的な要因から引き起こされる場合もありますが、身体的な疾患が原因となっている可能性も否定できません。長引くようなら、一度かかりつけの医師などに相談されることをおすすめします。

身体的な問題がなかった場合は、何が原因となっているのでしょうか。最近、体重の減少や息苦しさを感じるようになったのなら、環境的な要因なども影響している可能性があるように思います。

体重の減少や息苦しさは、就職後からということですから、新しい環境に対するストレスや疲れが出ているということも考えられます。職場に慣れることで、これらの症状が改善するのならよいのですが、体調不良が続くときに無理をすると、さらに症状が悪化するなどの悪循環に陥る場合もあります。できるだけ意識して、休息をとるよう心がけることも大事です。

また、文面に、小心者で思ったことをなかなか口にできないとありましたが、あなた自身はこういった性格が原因であるとお考えでしょうか。こうした性格の方は、思慮深く、人を気遣い、傷つけないというよい面を持ち合わせていることも多くあります。思ったことを常にズバズバと言えることがいいとは限りませんので、この性格をご自分のよい面としてとらえていただきたいと思います。

ただ、必要以上に我慢して言いたいことをため込んでしまうと、ストレスが大きくなり、心身の不調にもつながりかねません。身体的な問題がなかった場合は、精神科・精神神経科・心療内科などを受診して、メンタル面での相談をされるのも一つの方法です。また、カウンセリングを利用して、自分の性格のとらえ方についてや、何か工夫できることがないか考える時間を持つこともよいでしょう。自分だけでコントロールするのがむずかしいときには、専門家の力を借りて、あなたにとってよい方法を考えていけるとよいですね。

あなたがお悩みから解放され、充実した毎日を送ることができるようにお祈りしています。

Thanks Voice

からだ

遠慮せず主治医に相談していこうと思いました

母親が皮膚の病気で治療をしていますが、症状がなかなかよくなりず電話相談を利用しました。相談員から病気についての説明を聞き、症状がよくなりえない場合の主治医への相談方法を教えてもらいました。これまで病気で気になることがあっても、そんな些細なことまで病院に相談してよいのかと、いつも躊躇していましたが、相談してもよいことがわかり、気持ちが楽になりました。

50代女性のご相談者さま



みなさまも、お気軽にお電話ください!

短い診察時間の中では、主治医に聞きたいことがあっても遠慮してしまうことがありますね。でも、気になることを主治医や治療先に確認していくことは、治療に対する不安の解消にもつながります。相談員は、病気の知識に関する情報をお伝えするだけでなく、安心して療養生活を送っていただけるサポートもここがけています。

専門相談員 看護師



相談窓口はこちら



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>

ログインID …▶ 06131676

シチズン健康保険組合

- 契約内容によっては、ご利用いただけないサービスがあります。
- ご相談者のプライバシーは守ります。
- お名前・ご相談内容などの個人情報は、ご相談者の所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。
- ご相談いただいた個人情報については、このご相談の目的のみに使用します。外部にもれることはありません。
- 内容を正確にお受けするため、お電話を録音させていただいております。
- 記事内容の全部もしくは一部をホームページ、機関紙等へ転載される場合には、弊社営業担当へお知らせください。ご利用方法のご案内をさせていただきます。

※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。
※パケット通信料はご利用者負担です。