



ここ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

秋の訪れを感じ、童心に帰ってお月見を楽しみませんか

夏の名残はまだありますが、秋分の日から暦の上では秋になり、夜が長くなります。空がだんだんと高く澄んでいき、虫の音が変わると、秋の訪れが感じられます。夜空に浮かぶ美しい月を眺めるお月見（十五夜）は10月1日です。子どもの頃に「月にはうさぎがいて、餅つきをしている」という話を聞き、月を眺めながら、うさぎが餅つきする姿を想像した方も多いことでしょう。精神的な緊張や疲労が気になったら、童心に帰ってお月見をしたり、ぼんやり月を眺めたりと、心がくつろぐ時間を過ごしてみませんか。



精神保健福祉士 伊藤幸子

旬のレシピ

わさび入りつくね

生のわさびを刻んで混ぜ込んだ、風味豊かなつくねです。わさびなどの香辛料をとり入れると味にアクセントが付き、塩分控えめでもおいしく食べられます。

材料（2人分）

- ・鶏ひき肉（胸肉）……………200 g
- ・わさび……………30 g（1/3 本）
- ・長ねぎのみじん切り……………10cm
- ・卵黄……………1個
- ・酒……………大さじ 1/2
- ・塩……………少々

作り方

- ① わさびは皮をむいて斜め薄切りにしてから、せん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉、わさび、長ねぎ、卵黄、酒、塩少々を加え、よく練り混ぜる。12等分して丸め、オーブントースターで12分焼く。
- ③ 竹ぐしに3つつ刺し、器に盛る。



1人分 エネルギー:240kcal 食塩相当量:0.5g

管理栄養士からのおすすめポイント

- ・わさびが残ったら、すりおろして刺身や寿司、ざるそば、だし巻き卵などに添えたり、細かく刻んで和え物にしたりして利用できます。また、三杯酢にすりおろしたわさびを加えたわさび酢は、えび、たこ、いか、貝類などの酢の物によく合います。
- ・生のわさびは特有の香りと風味があり、食欲を増進させます。また、辛み成分のアリルイソチアシアネートには、抗菌作用があります。また、おろしたわさびをよく練ったり、包丁でたたいたりして、空気によく触れさせると辛みが増します。

新型コロナウイルス

Q 新型コロナウイルス感染症の各種検査について特徴などを教えてください。(30代男性)

A 新型コロナウイルス感染症の検査は大きく分けて3種類あります。

(1) PCR 検査

新型コロナウイルスに固有の遺伝子を見つける
(保険認可済み)

【鼻咽頭ぬぐい液を用いた PCR 検査】

鼻から綿棒を挿入し、病原体が多くいると考えられている鼻咽頭ぬぐい液（鼻咽頭の粘液や細胞などを含む）を採取し、検体に含まれるウイルスの遺伝子の中から、新型コロナウイルスだけが持つ特徴的な遺伝子の配列を人工的に増幅させて検出。少ない量のウイルス遺伝子でも検出できる。

【唾液を用いた PCR 検査】

発症から9日以内（10日以降はウイルス量が減っていくため）の方には、唾液でのPCR検査が可能。検査を受ける人が自己採取することで、より安全で迅速・簡便に新型コロナのPCR検査が行える。

(2) 抗原検査

新型コロナウイルスに特徴的なたんぱく質（抗原）を見つける
(保険認可済み)

【鼻咽頭ぬぐい液を用いた抗原検査】

特別な検査機器や試薬が必要なく、外来で鼻咽頭ぬぐい液を

採取してから約30分で陽性・陰性を判定でき、迅速性に優れている。判定に急を要する救急搬送の患者や、症状のある医療従事者や入院患者の判定を速やかに行う際に活用可。

【唾液を用いた抗原検査】

発症から9日以内の方と無症状の方に対して、唾液を用いた抗原検査が可能。検査を受ける人が自己採取することで、より安全で簡便に新型コロナウイルスの抗原検査が行える。

(3) 抗体検査

新型コロナウイルス感染者の体内で作られる抗体を見つけて、ウイルス感染の有無を診断
(保険未認可* 2020年8月現在)

患者の血液中的の特異抗体を検出する。抗体はIgA、IgD、IgE、IgG、IgMの5種類。特異抗体の産生には通常、感染後2～3週間が必要で、感染・発症していても抗体検査で陽性にならない場合も。IgMは感染の初期段階（約7日間以内）に生成され、IgGは感染後（感染して1週間後から上昇、数年間持続）に血液中に生成される。特別な機器を必要とせず、指先に針を刺して自己採血してから約10分で結果が出る。

Thanks Voice

専門医との三者通話による相談で不安が減り、手術を前向きに考えられるようになりました

消化器の病気で定期的に経過をみていました。先日の検査で病状に変化があり、精密検査をしたところ手術を勧められました。長い間様子をみていて急に状況が変わったことに混乱し、手術が必要かを迷い、電話相談を利用しました。相談員さんから消化器専門の医師との三者通話による相談を提案され、専門医との相談を行いました。最初は緊張しましたが、相談員さんが私の状況を順序立てて医師に話してくださいました。医師の説明もわかりやすく、不安が減って手術も前向きに考えてみようと思いました。

50代女性のご相談者さま

からだ



みなさまも、お気軽にお電話ください！

手術が必要と言われたときには、とても不安になったと思います。当相談室のサービスをご利用いただき、不安が軽減したとのことであれしく思います。病気や治療に対する理解が深まり、納得して療養できるようサポートさせていただきます。何かありましたらいつでもご利用ください。

専門相談員 看護師



相談窓口はこちら



0120-720-228

こころとからだの健康ポータルサイト

「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。