

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

免疫力とは病原体に対抗する力。 免疫力を正常な状態に維持する方法とは？

アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、気管支喘息などは、免疫力が高すぎるために起きたアレルギー疾患です。その点、ワクチンは特定の病原体に対する免疫力を高めて防御するもので、免疫力をあげる方法の1つです。

免疫力は目に見えないので自分ではわかりません。「免疫力が落ちている」と感じるのは、「疲れている」からかもしれません。ほかに免疫力を上げる方法がないかといえば、免疫力を正常な状態に保つ方法があります。それは、休養、睡眠、適度な運動、栄養バランスのよい食事です。疲労がたまっているなら休養をとり、睡眠不足なら睡眠をとるなど普通のことをすればよいのです。

保健師 玉木健太郎



旬のレシピ

ゆずのもっちりどら焼き

皮とあんにゆずの皮を加えた、ゆずの風味豊かなどら焼きです。熱い緑茶やほうじ茶などと一緒に、焼き立てのもっちりした食感を楽しんで。

材料（3人分）

- ・薄力粉……………80g
- ・白玉粉……………20g
- ・砂糖……………40g
- ・はちみつ……………20g
- ・卵……………2個
- ・重曹……………小さじ 1/2
- ・ゆずの皮……………少々

[あん]

- ・市販のつぶあん …… 100g
- ・ゆずの皮……………少々

作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、砂糖とはちみつを加えて泡立てないようによく混ぜる。重曹を小さじ1の水（分量外）で溶いたものを加え、さらに混ぜる。
- ② ①に薄力粉を加えて混ぜる。ゆずの皮をすりおろし、半分加える。
- ③ 小さな器に白玉粉を入れ、大さじ3の水（分量外）を加えてダマがなくなるまで練って、②に加えて混ぜる。ラップをして30分ほど寝かせる。
- ④ フライパンに油をひいて熱しふき取り、③をおたまに1/2ほどすくって流し、直径8cmほどの丸にして、弱火で焼く（160度のホットプレートなら簡単に焼ける）。
- ⑤ ふつふつと泡が出てきたら、そっと返し、中まで火を通す。
- ⑥ 6枚作り、きれいな焼き目を上にして冷ます。
- ⑦ つぶあんにゆずの皮の残りを加えて3等分に丸め、2枚の⑥ではさむ。



1人分 エネルギー:328kcal 食塩相当量:0.3g

管理栄養士からのおすすめポイント

- ・このどら焼き一つで、エネルギーやたんぱく質、鉄などがしっかりとれるので、子どものおやつや食欲がないときの間食におすすめです。ホットミルクやほうじ茶ラテなどを添えると、カルシウムやマグネシウムなどが補え、栄養価がアップ。また、ゆずはビタミンCが豊富。果汁のほか果皮にも多く含まれています。
- ・皮を焼くときは、フライパンにひいた油を一度ふき取ると、むらなくきれいに焼き上がります。

メンタル



知人の訃報に接してから、気持ちが落ち着きません。
親しい間柄ではなかったものの、気分が滅入り、
気持ちの処理の仕方がわかりません。(40代女性)

一人で抱え込まず、信頼できる人と
気持ちを共有しましょう。

A 気持ちの処理の仕方がわからない、という言葉に、
困惑、悲しさ、不安など、複雑な気持ちが入り混じっ
ていることがうかがえます。関係の深さにかかわらず、人
の死にショックを受けるのは自然なことだと思います。

気分が滅入っているということですが、体調はいかがで
すか。夜はよく眠れていますか。食欲や食事に変化はあ
りませんか。できるだけ仕事や家事などはいつも通り行い、
規則正しい生活を心がけましょう。普段以上に、心とカラ
ダを休めることを意識してください。

今のようなときは、一人で気持ちを抱え込まず、家族や
友人など、安心して話を聴いてもらえそうな人に、どんな

風にでもよいので、話すといよいでしょう。人と話すことで、
滅入った気持ちが和らいだり、自分の中でぐるぐる渦巻い
て複雑になった感情がほぐれていったりすることがあると
思います。もし、言葉にするのがつらいときは、ただ一緒
にいてだけでもよいのです。安心できる人と一緒に過ごし
ましょう。

近しい間柄ではないのにこんな気分になるなんてと、決
して自分の気持ちにふたをしないでください。今の時期
は、我慢したり、無理をしつたりせずに、人に頼ることも大
切です。

もし、睡眠や食事が十分にとれないことが続いたり、時
間が経過しても気持ちが落ち着かない、仕事が手につかな
いなど、日常生活に支障が出たりしている場合は、専門家
に相談することをおすすめします。

相談室からのお知らせ

からだ

お子さまの予防接種に関する相談もお受けしています

健康相談室では、お子さまに関するさまざまな相談をお
受けしています。特に、乳児から学童期前までのお子さま
の相談は、全年代の約11%を占めています。

2020年10月1日から、予防接種に関する規定が変更
となりました。ロタウイルスワクチンが定期接種化された
こと、また、注射生ワクチン接種の直後に注射生ワクチン
を接種する場合のみ27日以上接種間隔をあける制限は
維持され、それ以外のワクチンの組み合わせには、接種間
隔に一律の日数の制限を設けないこととなりました。

お子さまの予防接種は、生後2カ月から学童期以降まで
続き、10種類以上行う必要があります。皆さまが家事や
仕事をしながら、計画を立て、お子さまやご家族の体調管
理を行うことは、並大抵のことではありません。健康相談
室では、計画的に予防接種を受けられるよう、スケジュール
立てや、体調管理の方法をアドバイスさせていただきます。
365日24時間いつでもご相談ください。お子さまの
健やかな成長を皆さまと一緒に見守る気持ちで、精一杯サ
ポートさせていただきます。

参考：ワクチンの接種間隔の規定変更に関するお知らせ（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou03/rota_index_00003.html

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。