

## NEWS & TOPICS

### 10月のご利用状況をお知らせいたします

各地で紅葉の見ごろを迎える頃ですが、皆さまがお住まいの地域はいかがでしょう。北海道では紅葉が残る中、この時期には珍しく20センチを超える降雪がみられたと報道されていて驚きました。街に施された飾りも、ハロウィンのかぼちゃからあっという間にクリスマスツリーやサンタクロースに様変わりして、時の経つ速さを実感します。これから年末に向けて、厳しい寒さの日が増えてきますし、何かと慌しくもなっています。健康管理を一層心がけながら、有意義にお過ごしいただければと思います。

さて、今月は10月に行われた相談室の相談員向け知識研修から、感染症に関する情報をご紹介します。

相談室では、毎年、ちょうどインフルエンザに関する相談が増える頃、感染症の専門家をお招きし、各種感染症やワクチンの最新情報について学ぶ機会を設けています。今年のトピックでは、RSウイルス感染症は例年夏から秋にかけて流行が見られますが、現時点で患者の報告数がやや多めであること、

B型肝炎ワクチンが出生後から生後12か月の子どもを対象に、定期接種化されたこと、今年の9月に25年ぶりに千葉県内で日本脳炎発症の報告があったこと、梅毒患者数が増加傾向にあること、今年7月から8月にかけて流行した麻疹の経過状況や各国におけるジカウイルス感染症の状況、今年のインフルエンザワクチン株の選定理由についてなど、感染症にまつわる貴重な講義をお聞きしました。

相談室では、このような研修を定期的に行い、得られた知識や最新情報を整備し、実際のご相談の時の対応に活用しています。医学の進歩はすさまじく、またインターネットなどで情報が簡単に得られる時代ですが、情報が多いことかえって弊害も生じているように感じます。相談室では、ご相談者が求めている情報を、正しく、またわかりやすい言葉に換えて、ポイントを絞ってお伝えすることも大事な役割だと考えています。ぜひ、感染症や予防接種についても、電話やWEBでご相談ください。24時間365日、いつでもお待ちしております。

看護師 川杉貴代

## RANKING 10月の相談件数

### からだの相談内容TOP10

1. 専門医情報
2. 診療科別病院情報
3. 薬の知識
4. 治療中の疾患に関連する症状
5. 心の病気（一般）
6. 運動器の病気（一般）
7. 健康診断・人間ドック・検査の知識
8. 風邪・感冒
9. 健康管理の知識
10. メンタルヘルスケア

※ 今年度より、相談内容の統計の取り方を変更しました

ありがとうが、私たちのチカラ。

## THANKS VOICE

### いつでも相談できるので、心強いです

24時間対応して下さるので、とても助かっています。今日は朝の8時前に、子どもの体調のことで相談をしました。自分の出勤準備もある中、子どもを受診させてから学校に行かせるか、学校を休ませて様子を見るか、迷っていたのですが、相談員さんと話をすることで、落ち着いて自分で判断できました。いつでも相談できるので心強いです。



30代 女性のご相談者さま

電話が込み合う時間帯もございますが、24時間365日対応しています。相談員と話すことで、心配なことやお気持ちが整理され、ご自身で対応を決められるようになられる方も多くいらっしゃいます。ぜひ、ご相談ください



専門相談員 看護師



## 大人の病気

Q

便秘気味で、コロコロした便が出て、排便後もすっきりしません。食事のとり方について教えてください。

40代 女性

A

便秘は原因によっていくつかのタイプがありますが、便が大腸を通過するのに時間がかかると、コロコロした便になりやすいといわれています。このタイプの便秘は女性に多く、女性ホルモンが影響しているともいわれています。

便秘の改善には、食事、排便習慣、運動が大切ですが、今回は食事のとり方を中心に情報をお伝えしましょう。

1・規則正しい食生活をしましょう

大切なことは、1日3食を規則正しくとることです。どうしても不規則になるようなら、食事と食事の間に、ヨーグルトや牛乳、果物、おにぎりなど、簡単にとれる物を食べる習慣をつけましょう。1日の食事の全体量が少ないと、便秘が改善されにくいので気をつけましょう。

2・食物繊維の多く含む食品を食べましょう

食物繊維を多く含む食品をとることが大切です。食材では、いも、かぼちゃ、にんじん、大根、葉もの野菜を積極的にとるとよいでしょう。水分摂取もかねられる野菜スープなどはお勧めの料理です。

また、海藻類、きのこ類、豆類、果物類も食物繊維が豊富です。胃腸が弱い方の場合には、火を通してやわらかく煮たり、蒸したりする調理法がよいでしょう。

3・十分に水分をとりましょう

水分は便をやわらかくして排泄を促します。朝、起きたら水を飲むのもよい方法です。

4・適度に油もとりましょう

適度に油を使った料理を食べると、便が出やすくなります。

食事以外では、排便を我慢せず、便意を感じたらすぐにトイレに行く、ウォーキングなどの適度な運動で腸の蠕動運動を促す、腹部のマッサージ（手で時計回りに「の」の字を書くようにマッサージします）を行うなどを、心がけていただくとよいでしょう。

## 高齢期の健康

Q

知人が脳梗塞になり、自分も脳梗塞になるのではと心配になりました。脳梗塞を引き起こす原因には、どのようなことがありますか。

70代 女性

A

脳梗塞の種類には、脳の細かい動脈が高血圧などの影響で損傷し詰まる場合（ラクナ梗塞）、動脈硬化により脳の表面の太い血管や頸部の血管が狭くなったり、血栓ができて詰まったりして、できた血栓がその先の血管に飛んで詰まる場合（アテローム血栓性脳梗塞）、心臓内でできた血栓が飛んで詰まる場合（心原性脳梗塞）があります。

脳梗塞を引き起こす危険因子には、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、心臓病、喫煙、過度の飲酒などが挙げられています。そのため、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、心臓病がある場合には、医師のもとで適正な治療・管理を受けること、またこれらの病気の予防に努めること、生活習慣を整えることが、脳梗塞の予防につながります。

## シチズン健康保険組

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」

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>



0120-720-228



スマートフォン用



ケータイ用



※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

### 10月のご利用状況をお知らせいたします

立冬も過ぎ、暦の上では冬となりました。虫の声が夜ごとに細くなっていく今日この頃ですが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

季節の変わり目は温度差が激しいため、体はそれに順応するだけでも大きな負担となります。衣類による温度調整や、体を温めるものをとるなどし、体調管理を行ってください。また、休みの日には十分に休養を取ることでも忘れないでください。

日ごとに寒くなっているこの時期になると、何となくやる気がなくなったり、動くのが億劫に感じたりすることはありませんか。季節と関連しているうつ病としては、「季節性うつ病」があげられます。この病気は、秋から冬にかけてうつ症状が表われ、春から夏あたりになると症状が消えるというものです。また、過眠、過食などの症状が出る

ことも特徴としてあげられます。一般的な治療として、人工的な明るい光を数時間浴びるというのがあり、症状が軽減するといわれています。寒い季節ではありますが、散歩などを行い、生活の中で日を浴びる時間を多く作ることや、室内をより明るくするように心がけることで、症状が緩和される可能性があります。普段の生活の中でも、取り入れられる工夫かもしれません。

寒い日が続きますので、皆さま、風邪など召されませんよう、お体を大切になさってください。皆さまが心身ともに健康で過ごされますことを、心よりお祈り申し上げます。

精神保健福祉士 石井淳一

## RANKING

### 10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. 子どもの問題を抱えている
3. 対人関係がうまくいかない
4. 上司の問題で悩んでいる
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. 仕事への自信を失くした
8. 家族との関係がうまくいかない
9. 出勤するのがつらい
10. 生きがい・生き方の問題で悩んでいる

ありがとうございます、私たちのチカラ。

## THANKS VOICE

### 面接相談を利用して、気持ちの整理ができました。

初めて面接相談を利用しました。職場のことで悩んでいたのですが、家族や職場の人に相談することには抵抗があったため、一度専門家のもとを訪れてみようと思い、申し込みました。話をすることで気持ちの整理ができ、不安なときに自分でも実行できる、呼吸法も教えてもらいました。具体的な対処方法を知ることができて大変感謝しております。

40代 男性のご相談者さま

悩みの内容によっては、身近な人に相談しづらいこともあると思います。ご相談を受ける際には、カウンセラーには守秘義務がありますので、安心してお話しください。また、不安な気持ちを軽減する対処法の一つとして、呼吸法や自律訓練法をお伝えすることも、カウンセリング機関によっては可能です。ぜひ、面接相談もご利用ください。

専門相談員 臨床心理士



## うつ病の復職者への接し方を教えてください

うつ病で数か月間休職していた同僚が復職してくるようになりました。うつ病について、自分なりに理解をしているつもりです。それでも、うつ病の復職者を受け入

れた経験がまだなく、どのように関わることがよいのかわからず、とても不安です。うつ病の復職者への接し方について、注意する点がありましたら教えてください。

40代男性



## 職場復帰には、周囲の理解とサポートが必要です

ストレス社会といわれる現代、うつ病患者が増加の一途をたどり、休職して治療に向き合っている社員の方々も多くなっているのが現状です。そのため、うつ病から復職してきた社員が、自分の職場にもいるというケースも特別なことではなくなりました。うつ病についての一般的な知識は広く浸透していますが、それでも実際、職場で一緒に仕事をすると、「うつ病」というだけで身構えてしまいがちです。そして、どのような点に注意して接し、どのような配慮が必要なのか、わからないという人は、意外に多いのではないのでしょうか。

うつ病は、身体的な疾患とは異なり、はっきりとした回復の形が見えにくい病気です。復職できても、完全に回復しているケースは少なく、ストレスが重なれば、再発しやすい病気でもあります。そのため、「もう治っているのだから、普通に仕事をしてもらおう」と考えることは禁物です。むしろ、「回復途中」と考え、過度な期待は控えるようにしましょう。

復職する社員の立場になって考えてみましょう。おそらく、「受け入れてもらえるだろうか」、「仕事はあるのだろうか」と、不安な気持ちでいっぱいなはず。一番不安なのは、あなたではなく、復職してくる本人です。その不安を取り払うためには、“おかえりなさい”

という気持ちで温かく迎え入れることが大切です。「おはようございます」、「お疲れさまでした」などの、日常的な挨拶を自然にしてください。そうした、さりげない声かけをすることで、不安な気持ちの復職者も安心できると思います。

一方で、病人扱いされたり、腫れ物に触るような関わり方をされると、「気を遣われている」と傷ついてしまったり、「特別視されている」と感じたりすることがあります。仕事以外の新たなストレスを背負い込むことがないような配慮が必要です。つまり、他の人たちと同じように接することが基本だということです。

復職者の体調が不十分であると理解していても、突然休まれたり、それが続いたりすると、戸惑うこともあるでしょう。そんなときの対処法などは、事前に上司と相談し、確認しておくことをお勧めします。あなたが個人で考える問題ではなく、職場全体の問題ですから、職場として、基本的な対応を統一しておくことが大切です。

うつ病の復職者が職場復帰していくためには、周囲の理解とサポートが必要です。安心して出勤できる体制を協力して作ってあげることが、復職者のスムーズな復帰を促すことにつながります。

### 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  
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>



スマートフォン用



ケータイ用



※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。