

新年度がスタートし、新しい環境で心新たにしてお活躍されている方も多いかと思えます。しかし、慣れない環境での生活が心身の負担となり、体調を崩すことがあるかもしれません。また、ゴールデンウィーク期間中は医療機関がお休みのところも多くなっています。ファミリー健康相談は、毎日24時間相談可能。気になる体の不調の対処法、救急病院の案内などについて、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが、健康不安解消のため適切にアドバイスいたします。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：更年期で漢方薬を内服中。最近、仕事でのミスが多い気がするが、更年期の影響か。**

A：更年期の症状は様々で、物忘れや記憶障害がおこることもあります。しかし、他の病気かどうか見極めも必要となりますので、家族や同僚から指摘があり、日常生活に不安がある場合は一度受診してみましょう。

**Q：1歳8ヶ月の娘。以前はよく食べていたが、2ヵ月ほど前から少しか食べなくなった。**

A：食べなくなった頃を振り返り、何か変化はありませんでしたか。また、食事の味付けや食材がマンネリ化することで食べなくなることも子どもにはよくあることです。食材の種類を増やすなど食事が楽しくなる工夫と、食事と間食の間隔を長めにすることが必要です。菓子類は子どもの目につかない場所にしまっておきましょう。

## ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは  
「食中毒予防の3原則」！



日増しに強くなる日差しに初夏の訪れを感じますが、それと共に食中毒が発生しやすくなります。そこで、「つけない」「増やさない」「やっつける」「食中毒予防の3原則」をご紹介します。まず「つけない」。手にはさまざまな雑菌がついています。食中毒菌を食品につけないためには、調理や食事の前、生の肉や魚、卵などを取り扱う前後、調理中に鼻をかんだりした後など、必ず手を洗いましょう。生の肉や魚を切ったまな板などから生食する野菜などへ食中毒菌をつけないために、使うたびに洗い、熱湯をかけて殺菌。サラダなど生食する野菜から調理し始めることも、つけないためのコツです。次に「増やさない」。低温での保存や、調理後すぐに食べることが基本です。食中毒菌は高温多湿な環境で増殖が活発になるので、惣菜などもすぐに食べない場合は冷蔵庫に入れ、かつ冷蔵庫を過信せずに早めに食べる心がけも大切です。最後に「やっつける」。多くの食中毒は加熱により死滅します。特に生食できない食品は、中心部を75℃で1分以上の加熱を目安にしっかり火を通してください。ちょっとした心がけが食中毒予防につながります。思わぬことで一時的にとはいえ体調不良になるのは避けたいものです。あらためて「食中毒予防」を意識しましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。

# こころの元気レター

2017年  
5月



萌える若葉が目を惹く季節となり、爽やかな気候の日が多くなりました。しかし一方で、慣れない環境での心身の負担が、体調に現れてくる頃でもあります。昨年この時期は「仕事に対して意欲的に取り組めず、困っている」というご相談が特徴的でした。つらい、と感じたらぜひお早めにカウンセラーにご相談ください。

## メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談が…

**Q：新しい職場環境に慣れず、困っている。**

A：お仕事の内容や環境がどのように変化したのか、その経緯を伺うと、ご苦労されていることがよくわかりました。自己主張すると不安になるという傾向をお持ちのようで、それは幼少期の経験も影響しているようです。その性格を認識したうえで、どうすれば今後の人間関係に活かせるのか、一緒に考えていきましょう。

**Q：うつ状態に陥っているように思うが、治療を受けた方がよいか。**

A：最近のつらご様子を伺うと、うつ状態であることが窺えます。服薬治療の概要と効果について説明し、受診することの意欲をサポートいたします。

厚生労働省の調査によると、仕事や職場での人間関係などに強いストレスを感じている人の割合は約6割。ストレスとうまく付き合っていくために、ストレスとは何かを知っておきましょう。

こころの元気！！  
ワンポイントアドバイス

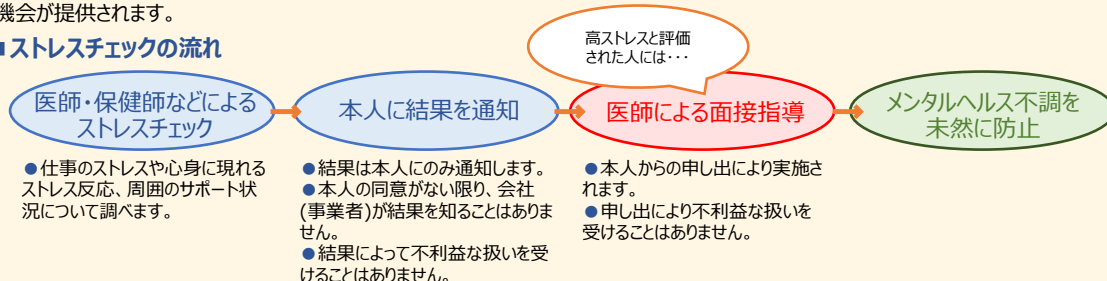
## ストレスを知る ストレスチェックを活用しましょう

働く人のメンタルヘルス向上のため、会社（事業者）に対して「ストレスチェック制度」の実施が労働安全衛生法で義務付けられています。（従業員50人未満の事業場は努力義務。）ストレスチェックを受けることで、自分では気づきにくいストレスの状態を客観的に知ることができます。ぜひこれを心の健康づくりに役立てましょう。

### ストレスチェック制度とは

働く人のメンタルヘルスの不調を未然に防ぐことを目的としており、年1回の実施が会社（事業者）に義務付けられています。働く人は、医師・保健師などによるストレスチェックを受けることで自分のストレスの状態を把握することができ、また高ストレスの人には、医師による面接指導を受ける機会が提供されます。

#### ■ ストレスチェックの流れ



#### ■ 「こころの耳」を活用しよう

厚生労働省が開設する、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」では、ストレスチェックも体験できます。会社でストレスチェックを実施しない場合や、普段のセルフケアのために、ぜひ活用してみましょう。 <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

こころの耳

検索

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！  
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。