

保健同人社 Smile Report



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。

Vol.2

ご利用者様向け

News & Topics

職場で、同僚や部下の様子の変化にも 気を配りましょう

年度が替わって普段の生活を取り戻した頃は、疲れが出やすくなります。あなたの職場にも、不調を抱える同僚や部下がいるかもしれません。職場において、心身の不調を抱える人に見られる特徴には、表情が暗い、ミスが増える、周囲とのコミュニケーションを避ける、体調不良を起こす、遅刻・早退・欠勤が増える、などといったものがあります。

同僚や部下のこうした特徴や変化に気づいたら、声をかけたり、話を聴いたりして、心配している気持ちを伝え、社内の産業保健スタッフへの相談を勧めてみてください。様子の変化に気づき合える職場でありたいですね。

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

いびきがひどい場合は
睡眠時無呼吸症候群
でしょうか

謝ってばかりいる自分が
嫌になります

相談室からのお知らせ

電話相談のご利用が多い時間帯は?

相談室では、健康相談は24時間365日、こころの相談は日曜・祝日と1月1～3日を除き、平日は9～21時、土曜日は10～18時にご相談をお受けしています。今回は、2018年1～3月の電話相談の1時間ごとの利用件数の集計結果をお知らせします。

【件数が多かった曜日と時間帯の上位3位】

	健康相談	こころの相談
1位	木曜日 17時台	土曜日 10時台
2位	金曜日 15時台	木曜日 19時台
3位	土曜日 10時台	木曜日 20時台

【曜日ごとに件数が一番多かった時間帯】

	健康相談	こころの相談
月	10時台	18時台
火	15時台	19時台
水	10時台	18時台
木	17時台	19時台
金	15時台	9時台
土	10時台	10時台
日	15時台	—

件数が多い時間帯は、電話が混み合う可能性も高いので、ご利用の際にはぜひ参考にしてください。

よくある相談

病気・
症状



極度の汗かきで、いつも手のひらにまで汗をかきます。これは多汗症でしょうか。(20代男性)

からだ

A 汗のほとんどは全身にあるエクリン汗腺と呼ばれる部分から出ていて、体温や湿度調節の機能を担っています。日常生活に支障が出るほど多量の発汗があるときに、多汗症といわれます。多汗症には、全身性と局所性があり、局所性で手のひらや足の裏に多量の発汗をする場合は、掌蹠(しょうせき)多汗症と呼ばれています。

掌蹠多汗症の方は、手の汗が多いことで「書類に汗じみができる」「パソコンや携帯電話が使いにくい」などの支障や、「握手をすると相手が不快でないか気になる」など対人関係へ悪影響をきたし、苦痛を感じていることもあります。

発汗量は1日の中で変動があり、昼間に多く、ストレスや興奮などの刺激によって、起きているときは著しい汗の増加が

見られます。精神性発汗とも呼ばれています。しかし、寝ている間は汗が止まっています。また、季節により差が見られ、寒いと汗が減り、蒸し暑い時期は増える傾向があります。

手は汗腺の密度が高いため、実際よりも多く汗をかいていると感じることもあります。ハンカチで常に手を拭いたりすると、さらに意識が向いて汗が増えることがあります。他のことに意識を向けたり、薄手の手袋を使ったりするなどの対処法があります。

皮膚科を受診すると、発汗が過剰に起こる原因の確認や発汗量の検査などが受けられます。症状の程度に応じて、薬物治療、イオントフォーシス(イオン導入法)、ボトックス注射、神経ブロック、外科的治療などが行われます。

Q 新入社員が配属され、一生懸命に奮闘している様子なのですが、ほめることが苦手なため、どのように声をかけていいのかわからず困っています。(50代男性)

A 「ほめられること」は誰にとってもうれしいものですが、逆に「ほめること」は、「難しい」「苦手だ」と感じている人は意外に多いのではないのでしょうか。最近では、教育や仕事の現場で「ほめて育てる」という考え方が広く浸透しています。しかし、実際、何をどのようにほめればいいのか、いろいろ悩むこともあるでしょう。一生懸命に仕事をしている新入社員に対して「ほめてあげたい」と思いながら、具体的に「すぐれた点」が見つからないと、なかなか声をかけづらいものです。また、「ほめる」＝「評価」と受け止められる可能性もあり、軽々しくほめるわけにもいかず、慎重になりすぎているのかもしれない。

たとえば、成果を上げたり、結果を出せたりした場合には、「目標達成おめでとう」「よくできたね」「すごいね」とほめることができます。また、結果には関係なく、「初めての業務を何とか遂行できた」「わからないことを先輩や上司に相談した」といった、「取り組んだこと自体」を「よくがんばったね」「いい判断だ」などとほめることもできるのではないのでしょうか。

一方で、結果を出せていなかったり、成果が見えにくかったりするけれど、地道にコツコツと仕事をしていること、ルーティンの業務を問題なく進めていることなどに対して、「いつもお疲れさま」「助かっているよ」「一生懸命やっているね」「大変だね」と声をかけることはできます。これは「ねぎらい」です。このように、「ほめること」が結果や能力に対しての声かけであるのに対して、「ねぎらい」は、日頃の努力や態度に対して向けられるものです。「ねぎらい」は、結果より気持ちに働きかけ、評価というより、感謝から発しているメッセージといえます。

「今はまだ、ほめることはできないけれど、ねぎらうことならできそうだ」と思えたら、まずは、ねぎらうことから始めてみましょう。「自分を気にかけてくれる」「認めてもらえた」という気持ちが部下に伝わると、それが励みになり、モチベーションの向上にもつながります。いずれ、お互いのコミュニケーションが活発になっていけば、新入社員の良いところが見えてくるでしょう。その結果、「ほめること」も、自然にできるようになるはずです。

Thanks Voice

からだ

電話相談で案内された医療機関を受診し、 症状が改善してきました

耳鳴りが続いたため相談をしました。いくつかの医療機関を案内してもらい、そのうちの1か所を受診したところ病名がはっきりしました。現在は、治療を受け始め、症状が改善してきています。ありがとうございました。

30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!

症状がよくなっているとのこと、私たちもうれしく思います。相談員は、ご相談者さまのご様子を詳しく伺い、症状に合った医療機関をご提案させていただいています。お困りのことがありましたら、またご利用ください。

専門相談員 看護師

