



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。

Vol.11

ご利用者様向け

## News & Topics

### 11月14日は、世界糖尿病デーです！

日本だけでなく、世界中で糖尿病の患者数が急速に増加しています。健康的な生活を意識して、糖尿病を予防しましょう。

**食事** 1日3食バランスのよい食事を心がけ、寝前の飲食や飲酒は避けましょう。

**運動** 寒さで運動不足になりやすい時期です。日常の行動を工夫して動く機会をつくりましょう。

**ストレス** ストレスは血糖値の上昇につながるといわれています。疲れを感じたら休息や睡眠をとり、ご自身に合った気分転換を行いましょう。

助産師 谷口 麻絵

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

寒暖差アレルギーについて教えてください

不平不満ばかりの同僚と一緒に働くことに納得がいきません

## 相談室からのお知らせ

### 食事のお悩みや疑問はありませんか？

食べることは、誰にとっても欠かせない生活の一部ですが、あたり前すぎて「食事」をあまり気かけない方も多いかもしれません。でも、何かをきっかけに、食事について悩みや疑問が浮かぶことはありませんか？

相談室には、「健診で血糖値が高めと言われたけれど、糖質制限したほうがいいの？」「骨密度を上げるにはどんな食品が有効？」「ジムでからだを鍛えているけれど、たんぱく質はたくさんとるべき？」「ダイエットがうまくいかず悩んでいる」「離乳食を始めたら便秘になった」「子どもの偏食に困っている」「高齢の親の食事はどんなことに気をつけたらいい？」など、様々な相談が寄せられています。

年代や状況が異なるご相談者さまの悩みや疑問に、管理栄養士がライフスタイルやおからだの状況をうかがいながら、情報提供を行っております。

私たちは、皆さまが健やかな毎日を送りできるようにサポートいたします。電話やWEBでお気軽にご相談ください。



## よくある相談

病気・  
症状

**Q** **子どもが薬を吐いてしまいました。もう一度、薬を飲んだほうがよいですか？ また、座薬を使って、すぐに下痢をしたらどうすればよいですか。(30代男性)**

からだ

**A** このような場合は、「使用してからの時間」と「使用した薬がどのような形か」で考えましょう。

一般的に錠剤を服用した場合、嘔吐した薬の原型がそのままならば、薬は吸収されていないと考え、新しい薬を飲んでよいでしょう。薬の原型がない、あるいは少し崩れた形で出てきた場合は、薬は吸収されていると考え、再度服用はせずに様子を見ます。水剤や粉薬の場合、服用後すぐに吐いてしまったら、再度同じ量の薬を飲んでよいでしょう。

ただし、吐いたあと、すぐに服用すると、また吐く可能性もあるため、30分程度は服用せず、安静にしましょう。服用後30分以上たって嘔吐した場合は、薬は吸収されているため、再度服用はせず、そのまま様子を見ます。

座薬の場合は、出てきた薬が原型をとどめていれば、新しい座薬を入れ直しましょう。挿入後5分以上経過していれば、薬の吸収は始まっています。再度、入れ直すかどうかの目安は、通常、「薬の形が崩れているかどうか」で判断します。排便時に座薬そのもの(原型)が出てこなければ、入れ直す必要はありませんので、そのまま様子を見ましょう。

ただし、状況にもよるため、かかりつけの医師や薬剤師に相談できる場合は、対処の仕方について遠慮なく相談するとよいでしょう。



## コンプライアンス違反が生じる 心理的な要因

近年、産業分野ではコンプライアンスへの意識が高まり、企業のリスクマネジメントの観点からも取り組みが重視されています。コンプライアンスは「法令順守」と訳されます。時に企業の責任や倫理観が問われる事件が報道されていますが、これにより企業としてのいい加減さが露呈し、社会的な信頼の喪失につながっています。コンプライアンスとは前述のとおり、法令（＝決まり事）を守ることです。今回の健康豆知識では、約束事を守るということについて、心理的な側面から取り上げます。

決められた約束事を守る力は、自我の強さとかかわりがあると考えられています。例えば、自我を育てるために役立つこととして、心理臨床家であった河合隼雄氏は「秘密を守ること」を薦めています。「守る」という心の働きは、決められた約束事であれ、秘密であれ、心の内に抱え続けるということなのです。

また、ある臨床家は、感情とそれを抱える心の器の関係を、卵の中身と殻の関係に例えています。

「殻がしっかりしている卵は、多少揺すっても問題は生じないが、殻がひび割れていると中身が飛び出してしまう」。

前述の河合氏は欧米の精神文化の特徴として牧畜の一例を取り上げ、生まれてきた雄の中で群れを先導する種雄羊のみを残

す父性文化の厳しさを紹介しています。決められた事柄に対する有無を言わさぬ厳しさといえるでしょう。強固な自我を生み出す文化的な背景とも推察されます。

一方、日本で実際に起きたコンプライアンス違反としては、著名人の来店情報やクレジットカードの番号が写った写真などプライベートな情報を個人のブログやSNSで流すといった、従業員による企業倫理違反の例があとを絶ちません。それらに共通していると思われる心理は、「特別な情報を口にしたいという感情を胸の内にしまい込んでおくことができなかった」「世間に関心を向けてほしかった」などでしょう。

こうした行動を心理的な観点からとらえると、秘密を抱えることができなかったということになります。そこには秘密を口にしたいという欲求や感情を抑えられなかった自我の弱さが見えてきます。

喜怒哀楽といった感情の表出そのものは、ストレス解消につながったり、ひいては幸福感を生んだりする源泉でもあるのですが、自我の成長のためには、感情を抱える力もまた求められます。コンプライアンスへの意識を高めることは、自我の成長を促す行為でもあるのです。

### Thanks Voice

#### こころ

#### WEB相談を利用して、どのように 対処すればよいかのヒントが得られました

先輩社員が私にだけ他の人と違う態度をとっており、悩んでいました。WEB相談でのやりとりを通じて、相手と関係をよくすることばかりに気をとられていることに気づきました。現在は、仕事上やらなければならないことに目を向けるようにしています。それにより先輩社員の態度で一喜一憂しないようになり、心にも余裕が出てきました。ありがとうございます。

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!

職場の先輩社員とできる限り良好な関係を保ちたいと思うのは当然のことと思います。しかし、それを意識しすぎると、自分の振る舞いが不自由になったり、業務がおろそかになったりしかねないと思います。相手の態度を変えることは難しいことです。まずは、自分がやるべきことに目を向け、日々の業務に取り組んでみてくださいね。

専門相談員 精神保健福祉士

