



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。

## News & Topics

### さまざまな変化が起こる季節 あせらずゆっくりと

3月は「木の芽時（このめどき）」ともいわれます。この時期は日々の寒暖差に加え、異動や進学など環境の変化も多いため、ストレスがたまりやすく心身のバランスを崩しやすい時期といわれています。

季節の移り変わり、人生の移り変わりに適応するということは、誰にとっても簡単なことではありません。体調が乱れるのは当たり前ということを知り、あせらず、少しずつ慣れていけばよいと考えてみましょう。

あわただしいなかでも、少しでも自分のための時間をつくり、ゆっくり過ごすことも大切ではないでしょうか。

臨床心理士 秋山篤子



## 旬のレシピ

### じゃこと高菜のいり豆腐

高菜漬けはごま油で炒めるとおいしさがアップします。豆腐を加えると立派なおかずになるので、時間がなくてもさっと作れるスピード料理としてもおすすめ。

#### 材料（2人分）

- ・ちりめんじゃこ…………… 20g
- ・高菜漬け…………… 30g
- ・木綿豆腐…………… 1/2丁（約150g）
- ・だし汁…………… 1/4カップ
- ・卵…………… 1個
- ・ごま油…………… 大さじ1/2
- ・しょうゆ…………… 小さじ1/4
- ・砂糖…………… 小さじ1/2

#### 作り方

- ① じゃこはざるに入れて熱湯をかけ、水けをきる。高菜は細かく刻む。
- ② フライパンにごま油大さじ1/2を入れて熱し、じゃこを炒める。じゃこがカリッとしたら、高菜を加えていため、さらに豆腐を加えて崩しながら炒める。
- ③ 材料に油がなじんだら、だし汁、しょうゆ小さじ1/4、砂糖小さじ1/2を加え、時々混ぜながら煮る。ほとんど汁けがなくなったら卵を溶いて流し入れ、さっと混ぜ合わせて、器に盛る。



1人分 エネルギー:147kcal 食塩相当量:1.6g

#### 管理栄養士からのおすすめポイント

- ・高菜漬けには塩分が多く含まれているので、塩分が気になる場合はしょうゆを加えずに仕上げてもよいでしょう。
- ・木綿豆腐、ちりめんじゃこ、高菜の組み合わせは、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKが豊富で、骨の健康維持に役立ちます。

## パルスオキシメーター



自治体が新型コロナウイルス感染者で  
軽症・無症状の自宅療養者に、  
パルスオキシメーターを配ると聞きました。  
何を測る機器ですか？ (60代男性)

パルスオキシメーターは、指先に装着して皮膚の表面から酸素飽和度を測定します。

**A** 肺から取り込んだ酸素は赤血球に含まれるヘモグロビンの鉄と結合し、心臓から動脈を流れて全身へと送り出されます。動脈を流れる赤血球で、酸素と結合しているヘモグロビンの割合を酸素飽和度 (SpO<sub>2</sub>) と呼びます。酸素と結合したヘモグロビンは赤外光をよく吸収し、酸素を失ったヘモグロビンは赤色光をよく吸収するという特性を利用して、波長の異なる赤外光と赤色光を照射して、2つのヘモグロビンの比率を求めて酸素飽和度を測定するのがパルスオキシメーターです。

肺に炎症が起こると血液中に酸素が十分に行き渡らなくなり、酸素飽和度が低下します。酸素飽和度は新型コロナウイルス感染症患者の重症度の判断目安として用いられます。「96%以上」は軽症で多くは自然軽快しますが、急速に病状が進行することもあります。「93%超 96%未満」は中等症Ⅰ(呼吸不全なし)で、息切れや肺炎所見が見られます。「93%

以下」は中等症Ⅱ(呼吸不全あり)で、酸素投与が必要です。ICUへの入室や人工呼吸器が必要であれば重症と判断します。

新型コロナウイルス感染症では、酸素飽和度が80%のような重度の低酸素血症の状態でも、患者が「息が苦しい」と訴えないことがあります。微熱でも酸素飽和度をまめに測定し、「93%以下」または「平時よりも5%以上低下」したときには、かかりつけ医や発熱外来、保健所などに電話して指示を仰いでください。

パルスオキシメーターは1974年に日本で開発されました。採血が不要で簡便に測定できるため、酸素飽和度は血圧・脈拍・体温・呼吸数に次ぐ第5のバイタルサインとして広く普及しました。測定上の注意点は、マニキュアを塗った指では正確な数値が出ないで、足指など何も塗っていない部分で測定すること、また、指先が冷たい場合も脈が拾いにくいので、暖房やお湯などで指を温めた上で測定することなどがあります。

## Thanks Voice

## こころ

### 相談員の一言で 気持ちが楽になりました。

昨年末、仕事のミスが続き、周りから悪く言われているような気がして、在宅勤務中でも仕事に集中できなくなり、つらくて電話相談を利用しました。相談員にすすめられて心療内科を受診したところ、最近になって処方薬の効果がでてきたのか少し気持ちが安定してきました。また、「嫌われる勇気」というのでしょうか、相談員から「皆から好かれる必要はないですよ」と言われたことでも、気持ちが楽になりました。相談してよかったです。 50代男性のご相談者さま



みなさまも、お気軽にお電話ください！

何かに失敗すると、つい心の中で自分にダメ出しをしたり、周りが自分をどう思っているのかを気にしてしまったりするものです。そういうときは、一人で悩むより誰かに話してみるのがおすすめです。相談員には守秘義務がありますので、いっそう安心してお話しいただけることと思います。今回は別の考え方を提案させていただき、気持ちが軽くなったようですね。これからもつらくなったときは、ぜひ利用してください。



専門相談員 臨床心理士