

News & Topics

雨音のリズムに耳を澄ませ、 梅雨ならではの過ごし方を探してみませんか

梅雨のこの時季、梅干しや梅酒づくりなどを楽しまれる方がいる一方で、湿気や雨模様に憂鬱な気分になられる方もいらっしゃると思います。

普段は意識することが少ない雨音に、実はリラックス効果があるといわれています。これは雨音が持つ独特の揺れ“ゆらぎ”と、私たち人間の鼓動や血圧、体温などの生体リズムが、互いに呼応し合うことで生まれると考えられます。

梅雨空が続くと気持ちが沈みがちですが、そんなときは雨音に耳を澄ませて“ゆらぎ”を感じ、リラックスした時間を過ごしてみてもいいかもしれません。

精神保健福祉士 伊藤幸子



旬のレシピ

鶏肉とカシューナッツの オイスターソースいため

鶏肉、カシューナッツ、こんにゃく、たけのこなど
噛み応えの違う食材の組み合わせで
いろいろな食感が楽しめる一品です。
食材の大きさをそろえて切るのがポイントです。

材料（2人分）

鶏もも肉…………… 1/2 枚 (130g)
A しょうゆ…………… 小さじ 1/2
酒…………… 小さじ 1/2
かたくり粉…………… 小さじ 1/2
カシューナッツ (いったもの)
…………… 30g
ゆでたけのこ…………… 80g
こんにゃく…………… 1/2 枚 (125g)
パプリカ (赤)…………… 1/2 個
ごま油…………… 大さじ 1/2
B オイスターソース…小さじ 1
しょうゆ…………… 小さじ 1/2
こしょう…………… 少々
おろしにんにく…………… 少々

作り方

- ① 鶏肉は 1.5cm 角に切り、A の調味料をもみ込み、かたくり粉を混ぜる。たけのこ、こんにゃく、パプリカは 1cm 角に切り、たけのこ、こんにゃくは下ゆです。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、鶏肉をいためる。鶏肉の色が変わったら、たけのこ、こんにゃくを加えていため、湯 1/4 カップ (分量外) と B の材料を加え、強火にしてさらにいためる。
- ③ 汁気がなくなったらパプリカとカシューナッツを加えていため合わせ、器に盛る。



1人分 エネルギー:283kcal 食塩相当量:1.0g

管理栄養士からのおすすめポイント

- ・鶏肉に片栗粉をまぶすと、とろみがついて調味料が全体にからみやすくなります。少ない調味料でもしっかりとした味が感じられます。
- ・ビタミン C が豊富なパプリカは、最後に加えてざっと炒めるとビタミン C の損失を防げます。

新型コロナワクチン



新型コロナワクチンの副反応のうち、
主な症状の発現頻度はどの程度でしょうか。
自治体による新型コロナワクチン接種を申し込み
2回受ける予定です。(70代女性)

A ファイザー社の新型コロナワクチン(販売名:コミナティ筋注)は接種後に注射した部分の痛み、
疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱などの副反応が見られることがあります。

承認前と承認後の調査結果に基づく副反応の主な症状と
発現頻度についてお答えします。

【海外で行われた臨床試験】

「接種部位の痛み、腫れ、疲労、頭痛」の症状が接種者の
50%以上に発現し、「筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、
接種部位の腫れ」の症状が接種者の10～50%に現れ、「吐
き気、嘔吐」の症状が1～10%に観察されました。こうした
症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。

【国内で2021年2月に実施された

先行接種対象者約2万人のコホート調査】

- ・発熱(37.5℃以上)…1回目接種後の発熱は3.3%、2回目
は38.4%と発現頻度が高くなりました。発熱する場合は翌
日が多く、接種3日目には解熱しました。2回目接種後に
解熱鎮痛薬を使用した被接種者は13%で、12.2%はアセト
アミノフェンを用い、1.3%はロキソプロフェンを併用してい
ました。ロキソプロフェン単剤使用は0.7%でした。
- ・接種部位の疼痛…1回目接種も2回目接種も90%以上の
被接種者に自覚され、接種翌日が最も頻度が高くなり、接

種3日後には軽快しました。

- ・頭痛…1回目接種に比べて2回目接種の発現頻度が高く、特
に2回目接種翌日に約50%の被接種者に自覚されました。
- ・全身倦怠感…1回目接種に比べて2回目接種の発現頻度が高
く、特に2回目接種翌日に約70%の被接種者に自覚され
ました。

年齢および性別によって、副反応の発現頻度は異なり、
若年者・女性が高くなりました。65歳以上(522例)では
発熱9%、接種部位疼痛は80%、頭痛20%、全身倦怠感
38%でした。

ご参考までに、この調査における被接種者の特性は次のと
おりです。

- ① 年齢分布: 20代(21%)、30代(24%)、40代(25%)、
50代(21%)、60歳以上(9%)
- ② 男女比: 男34%、女66%
- ③ 職種: 医師17%、看護師46%、薬剤師3%、
臨床検査技師3%、放射線技師3%、
理学療法士3%

Thanks Voice

夫の気持ちを想像することができました

夫が病気について詳しく話してくれないため、気を遣いスト
レスにすら感じてしまいWEB相談をしました。相談員から、
ご主人も病気を受け入れることや気持ちのバランスをとること
に必死なのかもしれないので、何かをしてあげるよりも見守
ることが家族ならではのサポートでは、と言われました。夫
を思っているようで実は自分がしたいことを押し付けている
と気づかされました。もどかしさを感じたときは、相談員の言葉を思い出
してサポートしようと思います。もやもやしていましたが、WEB相談で気
持ちは整理できました。

40代女性のご相談者さま



こころ

みなさまも、お気軽にご相談ください！

特別なことをするのではなく、いつもどおり寄
り添って生活するだけで、ご主人にとっては心
強い支えになると思います。「そっと見守る」こ
とは、何かをするよりも大変です。
あなた自身の生活を大事にしつつ
ご主人をサポートして差し上げて
ください。

専門相談員 精神保健福祉士

