

ここからだの両面から、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

秋から冬にかけて流行する 感染性胃腸炎に気をつけましょう

感染性胃腸炎は、細菌やウイルスなどによる嘔吐、下痢、腹痛を主症状とする感染症です。この時期は、特にノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行します。ノロウイルスは感染力が強く、吐しゃ物や糞便を介して感染します。吐物や汚物を処理する際には、マスク、ガウン、手袋を着用し、次亜塩素酸を用いましょう。

嘔吐と下痢の症状が続くと脱水症状を起こすことがあります。経口補水液による水分補給が推奨されます。

感染性胃腸炎は、ほとんどのケースで自然治癒し症状が改善します。そのためには、十分な休息と十分な水分補給が大切です。

看護師 喜田 都



旬のレシピ

レンズ豆とたらのスープ

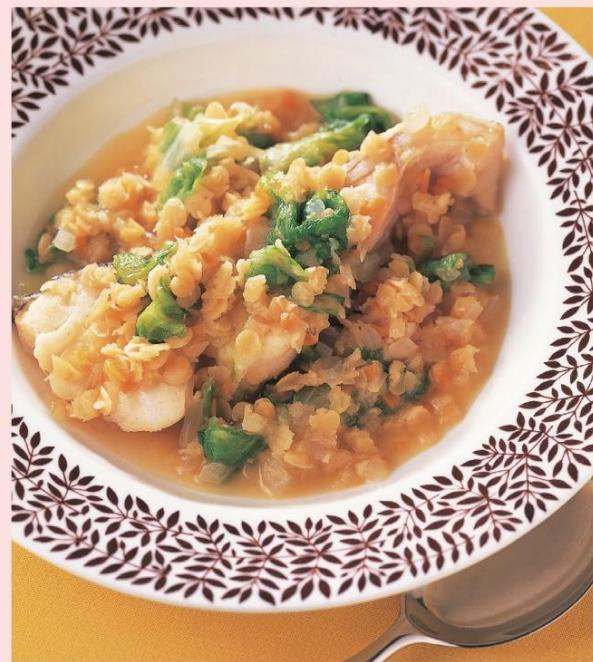
レンズ豆とたらが入った栄養とボリューム満点のスープです。木枯らしが吹く季節にこころとからだを温めてくれるおすすめの一品です。

材料（2人分）

| | | | |
|--------|--------------|-------------|--------|
| レンズ豆 | 1/4カップ (40g) | レタス | 1枚 |
| 生だら | 2切れ | サラダ油 | 大さじ1/2 |
| 塩・こしょう | 各少々 | 湯 | 1カップ |
| 〔にんにく〕 | 1片 | チキンブイヨン(固形) | 1/2個 |
| Ⓐ 玉ねぎ | 1/4個 | ローリエ | 少々 |
| 〔にんじん〕 | 20 g | タイム | 少々 |
| | | 塩・こしょう | 各少々 |

作り方

- ① レンズ豆はさっと洗い、水に10分ほど漬け、水気をきる。
- ② Ⓛはすべてみじん切りにする。
- ③ レタスは小さくちぎる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒める。しんなりしたら①を加えて炒め合わせる。Ⓑを加えて煮立て、たらに塩、こしょうを振って加える。
- ⑤ ときどき煮汁をかけながら、ふたをして15分くらい煮る。
- ⑥ たらに火が通ったら③を加え、レタスがくたつするまで煮て、塩、こしょうで調味する。



1人分 エネルギー:199kcal 食塩相当量:1.4g

管理栄養士からのおすすめポイント

- ・たんぱく質が豊富で主菜となるおかずスープです。たらは身がくずれやすいので、かき混ぜず、煮汁をかけながら煮るとよいでしょう。
- ・レンズ豆は火の通りが早いので、下ゆで不要で、浸水時間も短めで大丈夫です。

上司への相談

Q

仕事量が多すぎて心身ともに限界ですが、上司に相談しにくく困っています。できないというとダメな奴と思われそうで怖いです。(30代男性)

相談の仕方を工夫してみましょう

A これまでたくさんの仕事を抱えて、必死にがんばってきたのですね。確かに「できない」と伝えるのはとても勇気がいることですし、自分の評価が下がるのではないかと不安にもなると思います。しかし、健康的に仕事を続けていくためには、限界を迎える前に現状をしっかりと相談し、上司とともに対処方法を考えていくことがとても大切です。

上司に、仕事量が多くてできないというような相談をしてよいものか、と悩む方は多いと思います。逆に相談をせずにひとりで抱えてしまったことで、ミスに繋がったり体調を崩してしまうなど、より困った状況にもなりかねません。部下がスムーズに仕事ができるようサポートするのも上司の大切な役割です。つらいときには遠慮せず、あらかじめ時間を取ってもらった上で相談をしましょう。

次に、相談の際のポイントについて考えてみたいと思います。

まず、上司には現状で困っていることを正しく理解してもらう必要があります。数字などで示しながらできるだけ具体的、客観的に仕事の状況を話したうえで、自分にできることできることを整理して伝えるとよいでしょう。この部分の仕事を減らしてほしい、などの要望も伝えると、上司も対応を考えやすくなります。その際には、代わりにできうことなど、仕事への前向きな姿勢を見せられるとさらによいでしょう。日ごろサポートしてもらっている上司であれば、こうして相談する時間をとってもらったことなどにも感謝の言葉を添えるとよいですね。

一方で、心身ともに限界という言葉が気にかかりました。もし、睡眠や食事など生活の基本となる部分に支障が出でていたり、気持ちの落ち込みなどが続いたりするときは、症状に応じて心療内科の受診や職場の産業医や保健師などの産業保健スタッフへの相談も検討してください。

仕事は周囲の人々と支え合って成り立つものです。決してひとりでつらい気持ちを抱えこまないでください。

相談スタッフより

こころ

午前中に太陽の光を浴びてコンディションを整えましょう

冬が近づくにつれて短くなる日照時間は、私たちの心身に影響を及ぼすといわれています。例えば、からだがだるい、疲れやすい、集中力が続かない、食べすぎてしまうなど、寒くなるこの時期、なんとなく感じる不調に思い当たることはないでしょうか。予定のない日は散歩をしたり、起床してすぐに光を浴びたりすることができるよう模様替え

などをして、できるだけ太陽の光を浴びる時間をつくりましょう。

疲れがたまっていると自分自身の変化に気づきにくくな�니다。忙しいこの時期だからこそ、ご自身の体調を振り返ってみてくださいね。

精神保健福祉士 肥田春代