



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

花粉症を予防しましょう！

花粉が飛散する時期に発症する「花粉症」。目や鼻、のどに症状が出て、頭が重く感じられ、からだのだるさを伴うために、集中力や作業効率の低下につながります。予防には、花粉との接触を減らすことに加え、免疫力の低下防止も重要です。それには、花粉の飛散予測情報を活用して、外出時には、花粉が付きにくい服装、マスクやメガネなどを着用して、帰宅時には、花粉を払い家に持ちこまないことが大切です。免疫力の低下防止には、睡眠や食事、運動、規則正しい生活習慣、かぜをひかない、飲酒・喫煙を控えるなどが効果的です。

看護師 花保 賀代



旬のレシピ

レバーフライのアボカド入りタルタルソース添え

にんにくの香りとコクのあるソースでレバーが食べやすく仕上がります。アボカドのグリーンが目にもおいしそうな色のアクセントに。

材料（2人分）

豚レバー	150 g	タルタルソース	
酒	大さじ 1/2	アボカド	1/4 個
下味	しょうゆ 大さじ 1/2	マヨネーズ	大さじ 1
	おろしにんにく 少々	レモン汁	小さじ 2
小麦粉	適量	こしょう	少々
溶き卵	適量	玉ねぎのみじん切り	大さじ 1
パン粉	適量	レモン	適量
揚げ油	適量		

作り方

- 豚レバーは厚さ7～8mmに切り、下味の材料をからめ、15分おく。パン粉は水を霧吹きし、生パン粉状態にする。豚レバーの汁けをきり、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- タルタルソースを作る。アボカドは皮を除き、フォークで細かくつぶし、残りの材料を加えて混ぜ合わせる。
- 揚げ油を170～180℃に熱し、①のレバーをカラリと揚げる。油をきって器に盛り、タルタルソースとレモンを添える。



1人分 エネルギー:305kcal 食塩相当量:0.9g

管理栄養士からのおすすめポイント

- しっかりと中まで火を通したいレバーは、適度な温度の油で揚げることが大切です。衣を落とすと底まで沈み、1秒ほどで浮いてくる中温（約170℃）で揚げましょう。
- 豚レバーには鉄分がとても多く含まれ、貧血気味の人には最適な食材です。香味野菜などを使って、上手に取り入れましょう。

ストレスチェックは結果次第で、仕事上の不利益になる？

ストレスチェック制度は、簡易に受けられる質問票によって従業員が自分自身のストレス状態に気づいて対処することが目的です。ストレスチェックの結果が、高ストレスなど職場が定めた一定の要件に該当する場合に申し出をすれば、医師面接を受けることができ、医師の意見書に基づいて職場が必要に応じた労働環境の改善につなげる仕組みになっています。

しかし、高ストレスの判定や医師面接を受けると、仕事上の不利益が生じるのではないかといった不安を感じる方も少なくありません。こうした不安からせっかくの制度が利用されないことを防ぐために、厚生労働省はルールを定めています。

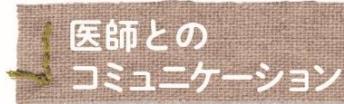
まず人事権を持つ社員は、ストレスチェックの「実施者」

や「実施事務従事者」になることはできません。「実施者」は医師や保健師などが担い、個人情報に触れる「実施事務従事者」を含め、守秘義務が課されています。ストレスチェックの結果は直接本人に通知され、本人の同意なく、会社や上司に共有されることはありません。

実施者は、従業員のストレスの程度から医師面接指導が必要な方を選び、医師との面接を勧奨しますが、面接指導結果を理由として解雇、雇止め、退職勧奨、不当な配置転換や職位変更なども禁止されています。

このようにストレスチェック制度は、従業員に不利益が生じないようさまざまな配慮がされていて安心して利用いただけるようになっています。早めに自分自身のストレス状態に気づき、状況を改善するためにぜひ活用してください。

よくある相談



治療を続けていて、治るのか不安です。診察で聞かれる質問は毎回同じで、体調が良くなないこと訴えても「様子をみましょう」と言われます。このまま通院していくよいのでしょうか。

(40代男性)



遠慮をせず、医師と具体的なやりとりをしていきましょう。

なかなか良くならないと感じてご不安ですね。医師との間でも、コミュニケーションの積み重ねが信頼関係を築き、良好な治療関係の土台となります。安心して、治療が継続できるようお手伝いできたらと思います。

一般的に、初診では時間をかけて詳しい聴き取りをされます、その後の診察では「最近はどうですか」「夜よく眠れていますか」など、決まった質問が多いようです。同じ質問でも医師は、患者さんが返答するときの表情や顔色、声のトーンなど、言語以外のことにも注意を払って総合的に診ています。しかし、当然診察場面以外の日常生活やこころの中のすべてを読み取ることは難しいので、こちらからも気になることは伝えるようにしましょう。

その際にはできるだけ具体的に伝えることが大切です。例えば不眠といっても、寝付きにくいのか、夜中や早朝に目が覚めてしまうのか、頻度や実際の睡眠時間などさまざまです。

「ときどき疲れません」ではなく、「ほぼ毎日、布団に入っ

てから2時間くらい寝付けず、頭の中で○○をぐるぐる考えてしまいます」というように、状況をイメージしやすいように伝えられるとよいですね。

それから、日常生活の過ごし方やセルフケアの方法についてもぜひ相談してください。例えば、「運動しましょう」と言わされた場合は、ストレッチなのか、20分程度のウォーキングなのかなど、運動の程度まで具体的にイメージできるような自安を主治医から提示してもらいましょう。こういうやり取りの中でも、日常の様子も伝えられると思います。

なかなか治らないと不安に感じているときは、ネガティブに考えてしまいがちですが、治療を始めて、良くなった部分にも目を向けてみてください。思いつかない場合には、「良くなっている気がしない」と感じていることについて主治医と話し合うのもよいと思います。

あらかじめメモに書いて、話したいことを整理しておくのはおすすめです。たとえ主治医が忙しそうであっても、遠慮せずにやりとりしてください。