



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

やる気が出ないときは、自分を責めずに脳を味方につけよう

新年度からの環境の変化に備えて、3月をあわただしく過ごす方も多いかと思います。やることが山積みのときにかぎって、やる気が出ないということはありませんか。これは、脳が情報を処理しきれなくなり、パンク状態になっているのかもしれません。そんなときはやるべきことを細かく分けて紙に書き出すと、頭のなかが整理されて、取り組みやすくなります。怠けていると自分を責めずに、自分の脳を労って、上手にこの時期を乗り切ってくださいね。

臨床心理士 秋山篤子



旬のレシピ

ハーブサラダ

4種類のハーブをとりいれた、ハーブが主役のサラダです。エスニックな香りのハーモニーを楽しんでください。

材料（2人分）

A	・ミント（フレッシュ） 1/2 パック
	・香菜（パクチー） 約 10 本
	・あさつき 約 5 本
	・青じそ 約 5 枚
	・サニーレタス 約 4 枚

※ A は全部で 40 ~ 50g 用意する

・牛ひき肉 50g
・サラダ油 大さじ 1/2
・塩・こしょう 各少々

作り方

- ミントと香菜は葉を摘む。あさつきは長さ 3cm に切り、青じそとサニーレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。以上の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を熱し、中火で牛ひき肉を炒める。肉がパラリとしたら、塩・こしょうで味を調え、①に加えて混ぜ合わせ、器に盛る。



1人分 エネルギー:114kcal 食塩相当量:0.8g

管理栄養士からのおすすめポイント

- 好みのハーブを増やしたり、香りを抑えたいハーブは減らしたりして自由にアレンジしてみましょう。
- 香り高いハーブをとりいれると、少量の調味料でも満足感が得られます。減塩対策に大いに活用しましょう。

新型コロナウイルス

Q

日本へ入帰国後の過ごし方について
教えてください。(20代女性)

A 宿泊施設での待機対象となっている国・地域からの入国か、新型コロナワイルスワクチンを3回接種済みかによって違います。

[指定国・地域からの入国] ワクチン3回接種証明書を持っている方は、原則自宅等で7日間待機後、(入国後3日目以降に自主検査で陰性であれば)待機終了です。自宅等までの公共交通機関の使用は可能です。ワクチン3回未接種の方は、宿泊施設で3日間待機し、検査で陰性であれば待機終了です。

[指定国・地域以外からの入国] ワクチン3回接種証明書を持っている方は、待機なしです。ワクチン3回未接種の方は、原則自宅等で7日間待機後、(入国後3日目以降に自主検査で陰性であれば)待機終了です。自宅等までの公共交通機関の使用は可能です。

*いずれの場合も、陽性者、濃厚接触者となった場合は、自宅等での待機期間の短縮の対象となりません。

●宿泊施設での待機について

どの施設に滞在するかは到着当日までわかりません。空港から宿泊施設までは無料バスで移動し、滞在費用は食費を含めてすべて公費負担です。食事は弁当と飲み物が部屋外のド

アノブにかけられ、「配食しました」のアナウンス後に、マスク着用のうえ受け取ります。家族からの差し入れやデリバリーなど荷物の受け取り、コインランドリーは利用できますが、飲酒や喫煙はできません。

貸与された体温計で毎朝体温を計測して健康管理チャット(宿泊施設でQRコードよりインストール)に入力します。3日目に唾液によるPCR検査を受け、陰性の場合には退所になります。

●待機期間中に必要な対応(位置情報と健康状態の報告)について

MySOS(入国者健康居所確認アプリ)を専用QRコードからインストールし、必要事項を入力して利用を開始します。待機場所に到着したらアプリで居場所を登録します。

- ①「現在の位置情報」を求める通知が届いたら、「現在地報告」ボタンを押して応答します(1日2回程度)。
- ②健康状態を確認する通知が届いたら、本人または同居家族に37.5℃以上の発熱はないか、風邪症状はないかに答えます(1日1回)。
- ③入国者健康情報センター(AIまたはオペレーター)から登録待機場所への居場所確認のためのビデオ電話があつたら、応答して居所(背景)がわかるように自分を映します。

(注) 2022年3月1日時点の情報に基づいて作成しています。

Thanks Voice

おかげさまで
少しずつ症状がよくなっています

半年前より、足の指からかかとにかけて痛みがあり、近くの整形外科を受診しています。鎮痛剤を処方されました。が、症状は改善せず、病院を変えるべきか迷い電話相談を利用しました。相談員さんは、今までの経過や不安な気持ちを丁寧に聴いてください、一度足の外科学会専門医がいる医院を受診してみてはどうかと提案してくださいました。紹介された医院を受診し、鎮痛剤の処方のほか、ストレッチの方法の指導を受け、少しずつ症状がよくなっています。足の外科という専門医がいることも知らなかつたですし、好きなジョギングも再開できそうで、相談してよかったです。

50代女性のご相談者さま

からだ



みなさまも、お気軽に電話ください！

症状が少しずつよくなっていることを実感されていらっしゃるご様子をお聞きし、安心いたしました。こちらの提案がお役に立てたようでとてもうれしく思います。これからもお客様の立場になって話を聴きし、より適切な情報を提供できるように努めてまいります。何かありましたらいつでもご相談ください。ご利用ありがとうございました。

専門相談員 看護師

