

桜前線の北上と共に花粉の飛散が活発になり、花粉症をお持ちの方には辛い季節です。目のトラブルは、花粉の影響だけでなく、長時間のパソコンやスマートフォン操作によるドライアイ、生活習慣等、様々な原因が考えられます。

ファミリー健康相談では、自覚症状を丁寧に聴取した上で緊急度を迅速に判断し、適切なアドバイスに繋がっています。24時間年中無休で対応可能ですので、ぜひご利用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：**新じゃがを皮付きのまま茹でてスティック状に切り、1歳2カ月の子どもに食べさせた。後で私が残ったじゃがいもを食べたら、舌がピリツとしたので吐き出した。芽には毒があると聞いたことがあるので、気をつけて除いたつもりだったが、取り切れずに残っていたのだろうか。もしそうであれば、食べてしまった子どもに中毒症状が出ることはあるか、どう対処すればよいか、病院へ行った方がよいのかも教えて欲しい。

**A：**じゃがいもの芽や緑色に変色した外皮には、ソラニン、チャコニンといった天然毒素が多く含まれています。食べた際に苦みや渋み、舌がピリピリすると感じた時は飲み込まずに直ぐ吐き出す必要がありますが、お子様の場合は、自ら判断することは難しいです。食中毒が発症するまでの時間は20分～数日と幅があります。吐き気や下痢、腹痛、頭痛、めまいなどが主な症状ですが、こういった症状が出た場合は直ぐに、医療機関を受診してください。じゃがいもは大変身近な野菜で、離乳食にも取り入れやすい食材ですが、芽があれば大きくこそげとる、皮が変色していれば厚めにむくことが大切です。しかし、なるべくならそういった状態のものは食べないようにするのが賢明です。お子様の場合、大人の1/10の量で中毒を引き起こす危険性があるので、なおさら注意が必要です。

## ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、  
〈玉ねぎの効果〉



玉ねぎは1年中出回っている身近な野菜ですが、甘みがあって瑞々しい新玉ねぎは今が旬です。

玉ねぎの独特の香りと、辛さの元である「硫化アリル」という揮発性の成分は、消化液の分泌を高め新陳代謝を活発にしてくれます。疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を高める働きもあるため、疲労、食欲不振、不眠、精神不安定にも効果があります。また硫化アリルは、動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進し、血栓を出来にくくする作用があります。血液が固まるのを抑えるので糖尿病、動脈硬化、脳梗塞などの生活習慣病の予防にも効果があり、また血圧の上昇を抑制するカリウムを含んでいるため、体内の余分なナトリウム（塩分）を排出し、高血圧の予防にも効果があります。

硫化アリルは水に溶けやすく熱に弱いので、加熱せずに玉ねぎを生で食べることで、硫化アリルを効率よく摂ることができます。新玉ねぎは水分が多く特有の辛みが少ないため、水にさらさずに使うことをお勧めします。

今が旬の鰹のたたきの上に、薄くスライスした玉ねぎを乗せて一緒に摂ることで、ビタミンB1が豊富な初鰹と玉ねぎの効能を、十分に余すことなく食すことが出来ます。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！  
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。

# こころの元気レター

2023年  
4月

新しい年度が始まり、学校では新入学や進級、会社では就職や転勤、異動など、環境や生活リズムが変化することの多い季節です。このためこの時期には「環境の変化に対応できない」「出勤するのがつらい」といった相談を多くいただきます。

つらいと感じたら、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。



メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談が…

**Q：職場の同僚の態度が腹立たしくて仕方がない。**

A：現状を伺いながら同僚への腹立たしさを受け止めると共に、仕事上支障がない程度の相手との距離の取り方や、自身で気持ちを切り換える工夫を話し合っサポートしました。

**Q：発達障害のせいか、思うように働けず自信を失っている。**

A：発達障害の症状によってどのような職場での困難が引き起こされているかを伺い、自信を失った心労をねぎらうと共に、できることから取り組むよう勧めてサポートしました。

**Q：隣家とのトラブルを抱えており、今後のつき合い方に悩んでいる。**

A：トラブルの経緯を伺いながら心労をねぎらい、対応策を検討すると共に、隣家として支障がない範囲でのつき合いを続ける為の適度な距離の取り方についても話し合いました。

## アスリートの「自信をもつ」メントレ

メンタルトレーニング（メントレ）は自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法。

トップアスリートにとっては必要不可欠なスキル。私たちもこれを活用し強い心を育みましょう。

### 「自信をもつメントレ」イメージで練習や予行演習をする「メンタルリハーサル」

メンタルリハーサルとは、アスリートが理想のプレー（動作）や試合展開（本番のようす）を何度も思い浮かべ、「うまくできるイメージ」を脳に焼きつけてイメージどおりに体が動くようにするものです。自分の目を通して見たイメージと、自分を第三者から見たイメージの2つの視点で行うと効果的です。また、ミスをして冷静に対処している場面をイメージしておく、より自身が高まります。日常生活でも、人前で話すことに自信がないとき、苦手な業務やコミュニケーションをしなければいけないときに使えます。

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！  
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。