



産業労働局 中央卸売市場 メンタルヘルス通信

平成 30 年 7 月 2 日発行
職員共済組合事務局
事業部健康増進課
こころの健康相談室

今年は梅雨明けが早く、早い時期から蒸し暑い日が続いていますね。夏の休暇をどう過ごすかを考えている方も多いかと思います。室内と外の気温差が大きく、いつもよりも疲れやすくなる季節です。日頃なかなか休めないという方も、休養の時間を確保して、疲労をためないようにしてお過ごしください。海水浴やキャンプ、花火大会、野外でのビールなど、夏ならではの楽しみでリフレッシュしながら暑い季節を乗り切りましょう。

癒しの広場

～夏バテ予防のコツ～

暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか。これはいわゆる「夏バテ」の状態です。

夏バテの主な原因と体調の変化

- 体内の水分・ミネラル不足→脱水症状
- 暑さによる食欲の低下→栄養不足
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し、寝苦しさからくる睡眠不足→自律神経の乱れ



とりわけ内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、疲労感やだるさ、胃腸の不調感、落ち込み、抑うつといった心身の不調を招きます。

夏バテを防ぐ生活習慣

■ こまめに水分補給する

普通の生活においても毎日 2.5L の水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。なお、スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミン B1 を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。



☆水分補給のポイント☆

- ✓ ビールは飲んだ量の 1.5 倍排泄するなど、アルコールには利尿作用があり、水分補給にはならない
- ✓ 起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がける

■ 温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。外気温との差は 5℃以内にするとよいといわれています、また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。なお、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。



■ 睡眠をしっかりとり

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。



■ 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。

☆積極的に摂りたい栄養素☆

✓ タンパク質

夏はタンパク質を消耗しやすいため補給が必要です。肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれます。

✓ ビタミン B1

糖質をエネルギーに変えて疲れにくくします。豚肉、ウナギに多く含まれます。

✓ アリシン

ビタミン B1 の吸収を高めます。たまねぎやにんにく、ネギなどのニオイの成分に含まれます。

✓ ビタミン C

暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりします。



(参考 全国健康保険組合HP <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/260801>)

夏バテに効く 簡単レシピ

トマトとザーサイ、大葉の豆腐サラダ



【材料】

豆腐、トマト、ザーサイ、大葉、中華ドレッシング (なければごま油・醤油・酢・ゴマ各適量を混ぜてもOK)

【作り方】

豆腐はお好みの大きさに切る。トマトはさいの目切り、ザーサイ、大葉はみじん切りにして豆腐に乗せる。中華ドレッシングをかけて出来上がり。

大葉の代わりに小ネギ
でもおいしいです☆



職員さんをバトンで繋ぐ

わたしの好きな「○○」



先月号までお届けしていました『私達のストレス解消法』リレーに代わり、今月号より新企画！『わたしの好きな「○○」』をお送りしていきます。みなさんの癒しスポット、好きな食べ物、お店、キャラクターなどをご紹介します！記念すべき第1回は、中央卸売市場築地市場管理課の上原拓也さん、産業労働局商工部調整課の橋本理佐さんにお伺いいたしました！

中央卸売市場 築地市場 管理課 上原拓也さん

私の好きな御茶ノ水。私は、東京で沢山好きな街がありますが、その中の1つが御茶ノ水です。御茶ノ水は平日、オフィス街で人が多いですが、休日は比較的人が少なく、都心でありながらゆっくりと過ごすことができます。私が利用する丸の内線の御茶ノ水駅を出て、御茶ノ水橋を渡ると、左手に神田川と聖橋の風景が見えてとても綺麗です。日によっては、スケッチやカメラで撮影することを楽しんでいる人を見かけます。御茶ノ水は、多様な顔がある街です。楽器店が並ぶ音楽の街、古書店が並ぶ本の街、美味しい飲食店が並ぶ食の街、スポーツ用品店が並ぶスポーツの街、学校や予備校が集まる学生の街、まだまだ私の知らない魅力を沢山秘めているミステリアスな街、それが御茶ノ水です。私は中学生の頃から楽器店や本屋を訪れているのですが、10年位の月日が流れた今でも変わらない景色をこの街は残しつつ、近年、御茶ノ水ソラシティやワテラスなどの新しい都市開発も進んできました。古き歴史や文化を大切に残しつつ、新しい物を取り入れていくこの街が今後どうなっていくのか、密かに楽しみにしながら、休日、時間がある時は、また散策に出かけたいと思います。



御茶ノ水の街の魅力をご紹介いただき、ありがとうございます。次回執筆は、中央卸売市場築地市場水産農産品課 昌木亮介さんです。よろしくお願いします！

産業労働局 商工部 調整課 橋本理佐さん

《私の好きなご当地ラーメン》【尾道ラーメン（@築華苑、広島県尾道市）】

私は大のラーメン好きで、仕事帰りに食べるのはもちろん、時折美味しいラーメン目当てで旅に出ることもあります。今回は、私が旅先で出会った（食べるべく出向いた）ご当地ラーメンのうち、特におすすめの一杯をご紹介します。



▲必ず入っているとっていい背脂だが、この質が味を大きく左右する

醤油ベースのスープに瀬戸内産小魚の出汁を合わせたキリッとした味わいが特徴のラーメン。写真では分かりづらいのですが平打ち風の細麺に加え、九条ネギにも似た西日本特有の青ネギがよく合っています。この店舗は全国的にも有名であるため50人ほどの行列ができることは珍しくありませんが、醤油味が好きな人ならぜひ訪れておきたい、並ぶ価値ある一杯です。

これからの季節はしまなみ街道でサイクリングをしたり、レトロな街並みや古寺を巡ったりするにはちょうど良いタイミングです。海の幸や瀬戸田レモンを使った料理はもちろんのこと、尾道ラーメンという世界をぜひ堪能してみてください。

美味しそうなラーメンの記事をご執筆いただき、ありがとうございます。次回執筆は、産業労働局総務部職員課の野々市雅美さんです。よろしくお願いします！

精神保健相談員からのお知らせ

メンタルヘルス研修・個別相談会開催のご依頼に関しまして

本庁・事業所を含め、局を通じてたくさんの職場からご依頼をいただきました。ありがとうございます。各職場からのご要望に沿った内容で、皆様のメンタルヘルスの維持増進に役立つ内容をお届けしたいと思っております。お忙しいところかと思いますが、ご参加のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

研修や個別相談会の開催についてのご依頼、お問い合わせ、ご質問などは随時受け付けておりますので、下記までご連絡ください。



メンタルヘルス対策推進会議に参加いたします

職場で行っているメンタルヘルス対策推進会議への参加依頼は随時お受けしております。

職場に適したメンタルヘルス対策について、皆様と一緒に考えていきたいと思っております。会議の形式や様式にとらわれず、皆様と気軽にお話ができればと考えております。

会議参加のご依頼・お問い合わせは、下記までお気軽にご連絡ください。



産業労働局・中央卸売市場担当 精神保健相談員 連絡先

Tel : 03-5320-7759

都庁内線 : 25-264

井出 愛 : Ai_1_Ide@member.metro.tokyo.jp

三上 芙貴子 : Fukiko_1_Mikami@member.metro.tokyo.jp

東京都職員共済組合事業部健康増進課精神保健担当
都庁第一本庁舎 16階 こころの健康相談室

こころの健康に関するご相談、メンタルヘルス通信に対するご意見・ご感想も、上記連絡先にてお受けしております。

面接・電話・メール
でご相談を承っています。
お気軽にご相談ください。