



ポジティブな 気持ちで 感染予防！

本年から保健管理室室長をさせて頂いている森です。腎臓内科の診療もしています。

腎臓の機能低下は、症状がない事が多く、受診して高度低下にびっくりがあります。

指摘されると心配となり、” スイカを食べたらおしっこが出て、腎臓に良い?!” をどこかで聞いて、がんばって摂取。

生の果物にはカリウムというミネラルが多く含まれ、腎機能正常の方は、摂取で血圧が安定します。

しかし、腎機能低下の方が多く摂取されると、カリウムが蓄積して、命にかかわる不整脈が生じる事も。

また、腎機能低下の方は、塩分摂取が多すぎると腎臓に負担をかけますが、減塩しすぎると、熱中症をおこしやすくなります。

過剰な対応が裏目に出ます。腎機能低下への対応として、心配しすぎずに、頭の隅で気にするくらい。

必要な注意を守りながら、気楽に現在の状態と付き合うのが良いのではないかと思います。

現在のコロナ感染症でも、心配と、情報に振り回されていないことをするよりも、しっかりと手洗いやマスク、人ごみに行かない等の

感染予防をしながら、気楽に構えているのが良いかと考えます。皆様、無事にこの時期を乗り越えられるのを祈りしています。

気になる事がございましたら、お気軽に保健管理室にご相談ください。



森龍彦（保健管理室室長）

新型コロナウイルス感染症予防！

～自粛生活中的健康管理～

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐために、外出を控えたり、各種活動の自粛や縮小が行われています。新しい生活様式を取り入れながら、体力維持・低下予防、感染予防のためのポイントをご紹介します。

食事

- 3食欠かさず、バランスよく食べましょう。
 バランスの基本は「主食（ごはん・パン、麺など）」
 「主菜（肉・魚・卵・大豆製品等）」「副菜（野菜・きのこ・海藻等）」です。
- お手軽食材を上手に利用しましょう（パン・パックご飯・冷凍うどん・レトルト食品・缶詰・冷凍野菜など）
- 対面ではなく、横並びに並びましょう
- 食事中、おしゃべりは控えめにしましょう。
- 食事量を調整して、体重を管理しましょう。
- 持ち帰りやデリバリーを活用しましょう。
- お酌やグラス、お猪口の回し飲みは避けましょう。

運動

- からだを動かすことは「運動：ウォーキング ジョギング・ラジオ体操等」だけでなく、「生活活動：掃除などの家事・子供と遊ぶ・庭いじり等」も含まれます。
- ご自身に合った運動を生活にとり入れましょう。

口腔ケア

- 毎食後・寝る前に歯を磨きましょう。口腔内の清潔に保つことは、感染症予防にもつながります。
- 口の周りの筋肉を保つため、しっかり噛んで食べましょう。

その他

- 買い物：電子決済やネット通販を活用しましょう。1人または少人数ですいた時間に行きましょう。
- 公共交通機関の利用：会話を控え、混んでいる時間帯は避けましょう。徒歩や自転車もとり入れましょう。
- 換気：こまめに部屋の換気を行きましょう。（窓を開放する場合は、毎時2回以上行いましょう。）

こころのセルフケアを！

新型コロナウイルス禍の中、感染防止のため自粛した日常生活を送ることが続いています。“自粛＝我慢しなければならない”となりがちで、不安になったりイライラすることが多くなります。“我慢”ではなく“今の生活を楽しむ”ことを考えてみませんか。例えば、1日の終わりに自分だけの時間を持ち、好きなことをしてみる、読書や音楽鑑賞など自分の好きなことをして自分だけのための時間を過ごすリラックスタイムを作ってみましょう。好きなことなんて何もないという方は、これを機会に見つけてみませんか。

またストレスチェックや健診は自分の体調をチェックする良い機会です。自分の体調を知ることがセルフケアの第一歩となります。ストレスチェックの結果で高ストレスとなった方は、産業医の面談を是非ご利用ください。

* 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」（厚生労働省）

ストレス対処法や簡単なストレッチなどメンタルヘルスに関する情報が掲載されています。 <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

保健師や臨床心理士がおりますので、お気軽にご相談ください。

相談内容の秘密は厳守いたしますので、ご安心してお越しください。

【受付時間】 月曜日～金曜日 9：00～17：00
 （予約有りの場合、17：00以降でも可）

相談専用電話 内線：2881、直通：072-684-6560
 相談専用メール hokekan@osaka-med.ac.jp

今後の行事予定

定期健康診断のお知らせ

日時：2020年10月16日（金）～10月30日（金） 土日祝日除く
 午前9時～午前11時30分
 午後1時～午後4時（最終日午後3時30分）
 場所：保健管理室（総合研究棟1階）

インフルエンザ予防接種のお知らせ

日時：2020年11月4日（水）～11月10日（火） 土日祝日除く
 午後2時30分～午後4時40分
 場所：保健管理室（総合研究棟1階）
 申込期間：2020年9月23日（水）～10月9日（金）

B型肝炎ワクチン（3回目）のお知らせ

日時：2020年12月8日（火）12月9日（水）
 午後3時30分～午後4時40分
 場所：保健管理室（総合研究棟1階）
 対象者：B型肝炎ワクチン接種（2回目）終了者