



# ヘルスアップ ニュース

## 4月号 [Vol.105] フジカワ調剤薬局

4月号 令和5年4月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

### —健康歳時記—

#### “新社会人！ストレスと上手に付き合おう！”

##### ◆新入社員のストレスの元となる4つの原因◆

###### 1、環境の変化⇒学生と社会人では環境が大きく異なる。

社会人になると、生活スタイルや関わる人間、社会人としての意識や仕事内容など、ほぼ全ての内容が変化します。特に、地方から上京している人や初めて一人暮らしをする場合は、住む場所も変わり、より環境の変化が大きくなります。



###### 2、人間関係の変化⇒今までとは全く異なる人と接することになる。

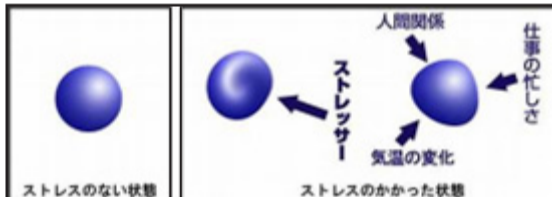
学生の頃は友達と関わる機会が多かったのが、社会人になると、上司、先輩、クライアントなど立場の利害関係が多くなります。誰と、どのような距離で、どのようなコミュニケーションを取るのが良いのかを一人一人探る必要があるため、特に初めましての人が多い入社直後はストレスを強く感じます。

###### 3、仕事の疲れ⇒仕事で行う内容は、全てが初めてのため、できないことや苦しむことが多くなる。

社会人になると責任感も付随するため、そのプレッシャーもストレスの原因となります。今までは、自分のために学ぶことが多かったけど、社会に出ると責任感や目標を与えられるため、そのことに慣れるまでは強いストレスになります。

###### 4、周囲からの評価⇒周囲からの評価は、常に人から見られている感覚になる。

新社員には、できないことが多いため、ネガティブな評価になってしまうのではないかと怖さを感じる人もいます。特に評価が明確になっていないと、何をみて評価されるのかわからないため、常に緊張状態でいなければいけません。



##### ◆新社員がストレスを感じているときの対処法◆

###### 1、新社員が休める時間を作る。

ストレスは、何らかがキャパオーバーしたときになりやすいため、一旦キャパを増やさない状態にし、今抱えているものを整理して優先順位を決めて、やることを明確にし、取り組める状態を作ること。一旦ただ休む時間を作り、整理する時間も必要です。

###### 2、ネガティブに感じていることを全部吐き出せる人や場所を作る。

誰かに話しをして吐き出すだけでも、心が落ち着いたり、自分の状態を客観的に見ることができるようになります。また、自分で話す言葉を自分で聞いて、自ら何かに気がつくということも往々にしてあります。

###### 3、ストレスの元となっている課題を解決する。

新社員のストレスに気がつけるように、定点観測ができる状態を作ること。方法としては、日報、1on1、Growthが挙げられます。これらを行うことにより、新社員の変化に気がつきやすく、ストレスも軽いうちにフォローをすることができます。

##### ◆ストレス時に必要な栄養素◆

～ストレス時には、下記の栄養素を積極的に摂りましょう～

**\*糖\***：脳と神経系は糖質のみをエネルギー源とします。

**\*たんぱく質\***：ストレスが続くと、体内のたんぱく質がぶどう糖に分解され、免疫力の低下を招きます。

**\*ビタミンB1\***：過労等により神経の興奮が高まると、ビタミンB1の消費量が増加します。

**\*ビタミンB6\***：神経伝達物質合成に必要であり、脳の働きに大きな影響を与えます。

**\*ビタミンC\***：ビタミンCは副腎に多く存在し、強いストレスにさらされると、ストレスと闘う臓器である副腎のビタミンCは枯渇してしまいます。

**\*鉄\***：鉄が欠乏すると、抗体の産生が低下し、免疫力の低下を招きます。

**\*カルシウム\***：カルシウムには脳神経細胞の興奮を抑制する働きがあり、欠乏すると興奮状態が起きます。

### \*当薬局の栄養士による健康レシピ\*

#### 『新ごぼうのサラダ』

ごぼうには水溶性食物繊維のイヌリンが豊富に含まれており、腸の働きを整えてくれたり、血糖値の上昇を抑えてくれる働きがあります。

【材料 (2人分)】

新ごぼう；150g (1本) 人参；60g (1/3本)

ほうれん草；60g (1/3束)

① (マヨネーズ；大さじ2 白すりごま；大さじ2

砂糖；小さじ1 醤油；小さじ1)

【作り方】

①新ごぼうをタワシできれいに洗い、ささがきにして茹でる。

②人参もささがきにして茹でる。

③ほうれん草は茹で、冷水にさらして水気を絞り、3cm幅に切る。

④ボウルに①を入れ混ぜ、①②③を加えて、和えて完成。



### 油断大敵・初心に立ち返ることを忘れずに！

つい先日お店の前で車の衝突事故が勃発。交差点で右折しようとしたトラックと乗用車が衝突。車の横側ボディはめちゃくちゃに潰れガラスもバラバラ、なんだかかわからない液体が大量に漏れ出し、抱えだされた助手席の人も顔面蒼白でその場に立っていられずぐまっただまま。ちょうど道路の真ん中でその2台が立ち往生したために、夕方の5時過ぎとあって、帰宅する車の時間帯と重なり、危険なラッシュ状態化して辺りは騒然。このままでは再度事故が起これないとも限らず、主人が慣れない手つきながら交通整理を始める始末でした。そうこうしているうちに警察車両、救急車、消防車も到着。でもあれこれしながら待っている時間の長かったこと!!



うずくまっていた人も救急車に乗せられて、無事病院へと運ばれて行きました。たいしたことがなければよいのですが。

1年前にも全く同じ場所で衝突事故があり、ドクターヘリまで出動する騒ぎがあったところ。人は好んで事故をしようとするわけではありません。ほんのちょっとした気の緩み、うっかりミスがとんでもない大事故と繋がってしまうのです。怖いことですね。

車を利用する機会が多い私です。初心に立ち返り、より一層気をつけて安全運転に心がけなければと強く感じたものでした。

由紀子

### \* 4月のイベント情報 \*

#### 《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて

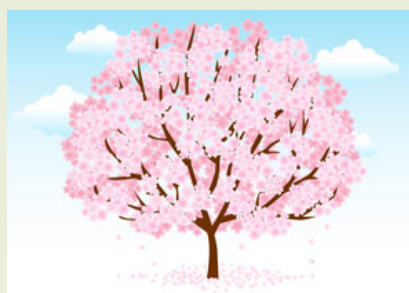
食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

\*参加無料、要予約制 お気軽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催



鶯のおきなきこゑはきのふより  
鳴きもたりけさも谷に聞ゆる

堀江市清 遺歌集より