

看護師からのひとこと！

宮城診療所編



看護師 赤澤 ちづる

新入社員のみなさまにお願いします

# 食生活の組み立てに工夫を！

今年も、期待に胸をふくらませた新入社員のフレッシュな姿が目に見え、清々しい季節となりました。仕事に、趣味に、人との付き合いにと、前途洋々で頼もしくもあり、まぶしくうらやましい限りです。

これから、会社に貢献できるのも、自分を高めていくのも、健康なからだが資本になります。また、生活はおのずと仕事を中心に組み立てられていきます。

この生活のなかで、休息・睡眠・運動・食事などのバランスをどうとるかで、健康を維持できるかが左右されてきます。定年退職するときには、病院などに通院していかないようにしたいものです。

そうあるために意識を持って取り組んでほしいことが、運動と食生活です。今回、運動はさておき食習慣に目を向けてみましょう。

いうまでもなく『食事は1日3回で、腹八分目』が原則。これに尽きます。しかし、これがなかなか難しいようです。というのは、ケミコン宮城において生活習慣の話になると決まって聞かされる言葉があります。

「深夜勤務だから」、「遅番だから」、「しょうがない」、「できない」の言葉。

遅番のときの食事はだいたい4食（家族とともに朝食、普通に昼食、午後より仕事をして18時ごろに食堂で『昼食』、家に帰って寝る直前に晩酌をしながら夕食）。

深夜勤務のときの食事は4〜5食（家族と一緒に朝・昼・夕食、仕事に出て深夜の2時ごろにほとんどの人がラーメンを食べる『昼食』、帰って寝る前に夕食）。

食べないと仕事ができないそうです。しかし、夜勤とはいえケミコンの仕事は力仕事ではないので、しっかり食べる必要はないと思うのですが…。

起きていることでの空腹感には、一時しのぎの食べ物で十分だと思います。

人間のからだはどんな状況に置かれても、夜は代謝しないで蓄える一方です。

そこで、新入社員のみなさんには、交替勤務になった場合、食生活の組み立てに工夫をしていただきたいです。たとえ4〜5食になったとしても、朝・昼・夕食の身を分散させた食べ方をするなど。

事務職の残業で帰りが遅くなり、寝る直前に食事をとる場合は、本当は夕食の時間帯に会社で夕食を食べていただきたいのですが、そうもいかないでしょうから、会社での夕食はおにぎりを食べ、家に帰ったらおかずだけにするなどの工夫をしてください。

この会社は交替勤務があるのを承知で入社したはず。自分のからだを甘やかさないよう、入社時より習慣づけてください。

\*メタボ対策に取り組んでいるAさんがいっていました。「この間、具合を悪くしたOさんが本気でダイエットしている。深夜勤で昼飯を食べないのが効果があるらしい。自分のために俺も一緒に付き合っている。最初はお腹が空いたけど慣れてきたよ」

B子さんも「深夜勤での昼食をとらないようにしたら体重が減った。こんなに効果があるなんて信じられない」

診療所の

## 保健師が変わります

このほど、下記のとおり診療所の保健師がかわりました。前任保健師同様、新任保健師をよろしくお願いします。

品川診療所

前任 安井 紀子保健師

新任 島村美千子保健師 (3/1付)

宮城診療所

前任 佐藤真知子保健師

新任 橋本 恵子保健師 (3/8付)

岩手診療所

前任 伊藤 和子保健師

新任 長島かすみ保健師 (4/1付)