

産業医通信

朋愛会

朋愛会より旬の情報をお届けします

医療法人 朋愛会 健診事業部

■LGBTと職場環境 本塚Dr.

LGBTとは、レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダーの頭文字をとった言葉で、性的マイノリティ(性的少数者)の総称として使われます。職場環境におけるLGBTへの配慮は、単なる福利厚生の問題ではなく、誰もが能力を最大限に発揮するための重要な経営課題となっています。

現在の職場で見られる課題には、当事者が「周囲の偏見」や「差別的な発言」を恐れて自分を隠し、精神的なストレスを抱えてしまうケースが少なくありません。また、戸籍上の性別に基づいたトイレや更衣室の利用、同性パートナーが慶弔休暇や家族手当の対象外とされるといった制度面の壁も存在します。

望ましい職場環境を整えるためには、まず全社員が「性的指向や性自認は個人の尊重されるべき個性である」という正しい知識を持つ研修が必要です。そのうえで、誰もが使いやすい「だれでもトイレ」の設置や、社内規定における配偶者の定義に同性パートナーを含めるといった具体的な制度改定が求められます。

多様性を認め合う「ダイバーシティ&インクルージョン」が進んだ職場は、当事者だけでなく全ての従業員にとって風通しが良くなり、結果として新しいアイデアの創出や優秀な人材の確保にもつながります。

■水中毒について 鹿島Dr.

水中毒とは、短時間に大量の水を飲みすぎることで、体内の塩分(特にナトリウム)の濃度が薄まり、体の機能に異常が起こる状態を指します。

主な症状としては、めまい・頭痛・多尿(頻尿)・下痢などがあり、重症化すると嘔吐・錯乱・意識障害・呼吸困難などの症状が表れます。水中毒は、誤った熱中症対策として水だけを大量に摂取した場合や、精神疾患による多飲、または「健康のため」として過剰に水を飲む習慣などで起こることがあります。

予防には、一度に大量の水を飲まないこと、水分と同時に体液を調整する電解質(ナトリウム・クロール・カリウム・カルシウム・マグネシウムなど)を補給することが重要です。1日3000ml以上の水分摂取をすると水中毒のリスクが上がるため、日常で摂取する水分は1000~2000mlの間で調整するように心がけましょう。また、熱中症対策によく用いられる食塩や塩飴では、ナトリウムの補給だけに偏り電解質全体の補給にはなっていません。体液バランスと同等の電解質が含まれている経口補水液を摂ったり、食塩だけでなくミネラルの豊富な野菜をしっかり食べるなどして、体液調整をしていくことを心がけましょう。

■疲れやすい夏こそ、ビタミンB群を意識した食事を 栄養科

暑い時期になると、「ちゃんと食べているのに疲れがとれない」と感じることはありませんか。

暑くなるとそうめんやうどん、ごはんなど、主食のみで食事を済ませてしまうことが増えがちです。

主食に含まれる糖質は、体や脳を動かすための大切なエネルギー源です。しかし、その糖質を効率よくエネルギーに変えるためには、ビタミンB群が欠かせません。そのため、主食のみの食事が続くとビタミンB群が不足しやすくなり、だるさや疲れやすさにつながることがあります。

ビタミンB群は豚肉をはじめ、卵や大豆製品、玄米などに多く含まれています。主食だけで済ませず、ビタミンB群を含む食品を一品加えることを意識して、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

【おすすめの組み合わせ】

- ・豚しゃぶそうめん:そうめん豚しゃぶをのせ、トマトジュースを加えためんつゆをかける
- ・さば缶うどん:さば缶・めんつゆ・レモン汁を混ぜ、うどんにかける
- ・温玉丼:玄米ごはん、温泉卵・ごま・きざみ海苔をトッピングする

