

〈事務局より〉

皆さんこんにちは、事務局の島田です。
私事ですが先日ついに整理収納コンサルタントのアドバイスを受けました。
仕事がオーバーフローすると一番影響を受けるのが部屋の中。
忙しいからこそ効率よく整理整頓術を身につけ
快適ライフを送れないかと
整理収納コンサルタント：小宮真理先生の門をたたきました。
事前に各部屋の写真を送った上で、
4時間みっちり自宅でのアドバイス。
小学生2人を持つ働く母でもある先生からの直接のご指導は、
やっぱり本やTVとは違う
目からうろこの内容ばかり…。
一番印象的だったのは
“洋服は各アイテム5~7枚で充分”ということ。
そうするとクローゼットはすっきり、
ぱっと開けるとお気に入りのものばかり。
実際やってみて、
「私はこれまでなんとたくさんの、ほとんど着ない洋服たちに
大事な時間とスペースを使い、翻弄されてきたのか」
と愕然としました。
「いかにたくさんものを効率よく収納するか」ではなく、
まずは“本当に使う大切なものたちを見極める”マインドを身につけることだそうです。
皆さんもよろしかったら参考になさってくださいね。
一緒にシンプル快適ライフ、めざしましょう。
さて、今月の話題です。

本号の主な内容

【WLB 関連事情】ポジティブ・オフとストレス研究（島津准教授より）
【Dr. 伊藤のすこやかコラム】家の中での事故 ～誤飲～
【セミナーのご紹介】日経 WOMAN ×産能大コラボフォーラム (USTREAM での配信ご紹介)

【WLB 関連事情】ポジティブ・オフとストレス研究

●島津明人（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野・准教授）

●いつもメールマガジンをご愛読いただきありがとうございます。
メールマガジン 10号で、現在国が進めている政策「ポジティブ・オフ」とそのシンポジウムの様子を事務局からご報告させていただきました。
今日はこのポジティブ・オフの政策が私たちの進めているストレス研究にどんな意味があるのかについてご紹介したいと思います。

●これまでの職場のストレス研究では、働き方を含めた労働環境が健康に対してどのような影響を及ぼすのかについて、多くの知見を積み重ねてきました。
ところが休暇や週末の過ごし方を含めた職場以外の経験が健康にどのような影響を及ぼすのかについては
まだ知見の蓄積が少なく、研究の余地がたくさんありました。
今回のポジティブ・オフの提唱をきっかけに

職場のストレス研究の対象が、職場以外の経験にまで広がることが期待されます。

●働くことと休むこととは実は表裏一体の関係にあります。

仕事で高いパフォーマンスを達成するためには、
良い休み方を工夫する必要があります。

●一方上手に休みを取るためには、

働き方自体を工夫する必要があります。

私たちストレス研究に従事する者も「いかに働くか」だけでなく

「いかに休むか」についてこれからもっと研究を深める必要がありそうです。

もちろん私たち自身も労働者ですので

上手なオフの過ごし方を

みなさんと一緒に工夫していきたいと考えています。

【Dr. 伊藤のすこやかコラム】家の中での事故～誤飲～

●子どもは何でも手にとって口に持っていきます。

物が何であれ、区別なく、です。

救急外来で診療していると「よくもまあ…」と思う症例に出くわします。

●先日は1歳の男の子が3cmほどの長さのネジを飲み込んで来ました。

緩んでいたおもちゃのネジが無くなっていることにお母さんが気付いて、

もしかして飲み込んだのではないかと救急を受診されたのです。

レントゲンを撮ったら見事に、胃の位置に写っていました。

1歳児にとって3cmは結構な大きさです。

この場合、内視鏡（胃カメラ）で除去するのか

自然に肛門から出てくるのを待つかが悩ましいところですが、

医師数名で検討の結果

肛門から出てくるのを待つことになりました。

胃カメラを行うのも体の小さい1歳児では

全身麻酔をかけて大掛かりな処置となり危険も伴いますので、

簡単にはできないのです。

その後どうなったかは聞いていませんが、

無事に出た事を願うばかりです。

●その数日後、今度は7歳の男の子が

小型の強力な磁石を飲み込んで受診しました。

それも2個です。

磁石1個なら放っておいても構わないのですが、

2個、というのがマズイのです。

別々に飲み込んだ2個の磁石が、

腸の壁を挟んでくっついた場合、

その部分の血流が悪くなってやがて破れ、穴があいてしまいます。

幸い彼の飲み込んだ磁石どうしは胃袋の中でくっついていたので、

そのまま肛門から出てくるのを待つことになりました。

●ボタン型の電池、タバコ、薬、などで物によってはかなり危険を伴う場合があります。

身の回りで小さいもの、

よく「トイレットペーパーの芯を通る物は全て」と言われます。

それらを子どもの手の届かないところに置く、使うときは

注意して使うように心がけてください。

小児科医 伊藤淳(国立成育医療研究センター)

