

いつもメールマガジンをご購読いただき誠にありがとうございます。

社会保険労務士法人

大 | 槻 | 経 | 営 | 労 | 務 | 管 | 理 | 事 | 務 | 所 |

— | — | — | — | — | — | — | — | — | — |

<http://www.otuki.org/>

【目次】

- ▼ 不定期連載 産業医 福本正勝の健康講座
- ▼ 大槻事務所スタッフのおすすめの〇〇（第56回目）中川 八重
- ▼ 大槻事務所だより 4月号
- ▼ 社労士Q&A

| 1 | 産業医 福本正勝の健康講座

【執筆者】 大槻事務所アドバイザー 労働衛生コンサルタント 福本正勝氏

過敏性腸症候群

今回はお腹の話です。

私ごとですが、中学生くらいまで、マラソン大会などのイベントがある前日は、必ず腹痛でした。マラソンなどのイベントが終わると、嘘のように症状が消えてしまいます。高校生になってから、回数太くなったせいか症状は軽快し、大学では全くなくなりました。

これは自分の「気持ち」が「身体」に表れたのです。

日常、下痢や便秘などを繰り返している方の中にも、不規則な生活リズムやストレスが原因の方がおります。よく知られているのは「過敏性腸症候群（IBS）」といわれるものです。

ストレスが原因と言われていますが、ある会社の調査では、営業職の3割に認められたとの報告があります。

消化管の動きは、自律神経で調整されています。

自律神経を簡単に言うと「自分の意思通りに動かない」ところを司る神経です。例えば、心臓や汗、呼吸、消化などを司っており、自分の意思とは関係なく、勝手に環境に応じて反応をしています。

ストレスを受け止めることができなくなると、自律神経は悲鳴を上げます。動悸、息苦しさ、腹痛などを起こすのです。過敏性腸症候群はその一つと考えられます。

症状が強い方は、ぜひ医療機関に受診してください。欧米ではかなり以前から治療などが行われております。日本でも医薬品を含めた治療を受けることができますが、排泄に関わることなので、遠慮をされる方が多いようです。

また、ストレスをコントロールすることはなかなかむずかしいですが、下記をまず意識していただければと思います。

- (1)生活リズムを整える → 食事、睡眠をしっかりと。
- (2)自分の時間を持つ → 自分「だけ」の時間です。
- (3)疲れたら、あまり先のことを考えずに、「今」を過ごすことを考えましょう。
  - 「今」をしっかり対応していくことが、明日、明後日につながります。調子の悪い時に先のことを考えると、具合が悪くなるのは必定です。

過敏性腸症候群に代表されるように、心が身体に出てくることがあります。自覚症状がなかなか改善しない時、内科などに受診しても原因が分からないときは、心が疲れているのかもしれない。その時は、すぐ主治医、産業医にご相談ください。

---

「」  
| 2 | 大槻事務所スタッフのおすすめの〇〇 (第 56 回目)  
「」

---

【 執筆者 中川 八重 編 】

---

〇…  
～記事の POINT～  
〇猫を飼うためのチェックポイント  
〇…

桜も咲きほこり、新生活・始まりの季節ですね。

花より猫！の猫を愛する女、総務の中川です。所内でも猫好きとして認識されているようで、「猫ってどうなんですか？」「猫って大変じゃないんですか？」とよく聞かれます。猫だけではなく、ペットを飼うということはとても大変なことです、それでも私は猫が大好きなので、今回はあえて「猫を飼う」ということをオススメしていきたいと思います。

まず全てのペットに共通して、ペットを迎える前に考えて頂きたいことがございます。

(1) ペットと住める環境でしょうか？ご家族の賛成やご家族にアレルギーの方はいらっしゃいませんか。

(2) 経済的余裕はありますか。

(3) 衛生面ではいかがでしょうか。トイレ掃除するとペットからの愛されポイントが上がり、ペットとの距離がグッと縮みます。ダニやノミの予防も考えましょう。

(4) 引っ越し時のペットの逃亡を防いだり、引っ越し後にペットが体調を崩す恐れもありますので、引っ越し予定がある方は引っ越しをしてから迎え入れましょう。

やむを得ず家を空ける場合もありますので、近場で預け先を探しておくとう安心です。

(5) ペットも老います。介護する覚悟、看取る覚悟をもっておきましょう。

まずこの5つぐらいは考えてみましょう。衝動買い・飼いは決してしないでください。

ペットはあなたの愛情が必要な生き物です。思う存分愛してください。きっと素晴らしい時間が得られます。

特に猫に関して言えば、「愛に見返りを求めてはいけない」ということが挙げられます。

犬は人間、特に飼い主と認めればとても従順でいつも愛を与えれば愛で返してくれますが、猫は違います。猫に愛情深く愛を与えても見返りを求めてはいけません。

毎回トイレ掃除をし、病気になったら病院へ行き、猫が食べてくれるごはんを探し・・・

これだけやったのだから懐いてほしい、抱っこさせてほしいと、思うのが人間。

「だが、断る」と、あしらうのが猫なのです。

飼い主が忙しい時、迷惑な時にちょっかいを出してくる、それが猫です。「寒いと猫が膝の上に乗ってきて重い！」「真夏でも足の間で猫が寝るから暑い！」と、猫の文句をいいますがこれは猫飼いの猫とのふれあい自慢です。

猫はごはんに文句を言い、日なたで一日中寝て、たまに飼い主と遊んであげる。猫は「かわいい」が仕事なのです。

健やかで元気いっぱいなかわいい姿と野生的でしなやかな身体を飼い主に毎日見せる・魅せる、それが猫からの愛のお返しなのです。

猫との暮らしはあなたの人間性を高めてくれるでしょう。

総務経理部 中川 八重

.....・\*、+°

【大槻事務所だより】

今月のテーマは 「今、話題の【iDeCo（イデコ）】とは？」です。

URL: [http://www.otuki.org/p\\_otsukidayori/pdf/vol197.pdf](http://www.otuki.org/p_otsukidayori/pdf/vol197.pdf)

.....・\*、+°

4 | 社労士Q&A

【執筆者】 大槻事務所 労務管理研究会

Q: 弊社は関東近県に10店舗の居酒屋を経営しております。各店舗には社員とアルバイトスタッフがおり、アルバイトスタッフのシフトは、各人ごとの希望に応じて作成しております。

この度、ある店舗の責任者Aから「シフト作成マニュアルには、1日の労働時間が6時間を超えて7時間30分以内でシフトを組む場合は45分の休憩時間を設定すればよい。

また、残業により実際の労働時間が8時間、9時間になったとしても追加の休憩時間を与える必要はないと書いてありますが、8時間を超えて働かせる場合は追加で15分以上の休憩時間を与えて、合計60分以上与えなければ法律違反ではないでしょうか。」という質問を受けました。

シフトで定めた当初の労働時間に応じて休憩時間を与えていれば問題はないと考えて運用していましたが、Aの言う通り弊社の取り扱いは誤っているのでしょうか。

A. 労働基準法は、労働時間が6時間を超える場合には45分以上、8時間を超える場合には60分以上の休憩時間を、労働時間の途中に与えなければならないとしております。これはシフトで定めた当初の労働時間ではなく、実際の労働時間で考えます。

(労働基準法第34条)

たとえば、7時間30分の労働時間を設定していたアルバイトスタッフに2時間の残業を命じる場合は、8時間を超えて働かせることとなりますので、残業に入る前に15分以上の

