



4月は様々なことがスタートする月です。新社会人になられた方々はいろいろな研修とともに健康診断も受けられたことだと思います。学生時代には健康診断を受ける機会が少ないためか、健診結果の数値をどう見たらよいのか、その後の対応についてどうしたらよいのか分からない方も多いようです。そんなときは、ファミリー健康相談へ電話してください！ヘルスアドバイザーが健診結果を説明し、健康管理につながるようアドバイスします。

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 血圧を測定すると上が 150 台や 120 台と一定しません。治療が必要でしょうか？

A: 血圧は寒暖の差や精神状態によって変動します。朝起きたときと、就寝前のリラックスした状態で測定し、それでも一定しないようであれば、測定記録を医師に見せ相談してみてください。

Q: 健康診断で GOT が 80 とでました。病院で再検査を受けるよう指示されていますが心配です

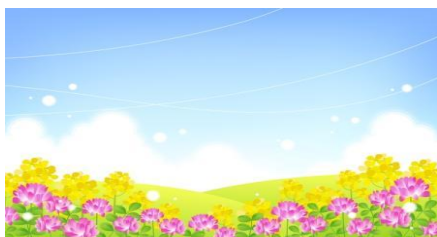
A: GOT は様々な原因で肝臓の細胞が破壊されると、その中から血液中に流出する物質です。80 という値はかなり高い値なので、早めに受診してください。

Q: 花粉症で点鼻薬を使用しています。その際、鼻血が時々出ることがあるのですが、点鼻薬の使いすぎでしょうか？

A: 点鼻薬は用法を守っていただければ問題はないと思われます。花粉症とは鼻の粘膜の炎症なので、鼻血は出やすくなります。すぐ止血できるようなら心配ありませんが、止血が難しい場合は耳鼻科を受診してください。

Q: 古い釘を踏んでしまいました。傷は浅いのですが破傷風が心配です。どのように対応したらよいですか？

A: 浅い傷でも破傷風を発症することがあります。傷口は十分に消毒してください。また、破傷風ワクチンを接種する必要があるため、受診先にワクチン接種希望を事前に伝えてから受診してください。



ヘルスアドバイザーから 今月の一言

乳幼児の事故防止

「いすから落ちた」「熱湯に手を入れてしまった」「ティッシュを食べた」など、乳幼児のけがや誤飲に関する相談は季節や時間を問わず入ってきます。これらは「ちょっと目を離した隙に」起きる事故ですが、親が個々で対策をとり、重大な事故になるのを防いでいるのが現状でしょう。発育段階に応じた事故予防の対応策は、各種メディアなどでよく目にしますが、事故がなくなるのも事実です。それは「24時間子どもから目を離さないでいることができるか」との問いには、どの親もそれはできないと答えざるを得ないからです。そこで、乳幼児の事故は予測不可能という考えに基づいた上で、乳幼児の行動や環境（間取りや家具、道具、それらの材質など）をこれまでの事故データから明らかにし、変えられる環境等の要素を改善していくことで事故を防止していくとする取り組みが始まっています。



ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！
専用電話番号はホームページをごらんください。

4月は進学や就職で新しいスタートを切った方も多いと思います。期待と不安を胸に新しい環境へ飛び込んだものの、職場や生活環境の変化に戸惑ってしまうこともよくあります。上手にストレスを発散することができれば変化も楽しく感じられますが、無理を重ねストレスを溜めてしまうとまず体の不調となって現れます。不眠や食欲不振が続くようなら、こころの疲れを疑ってみましょう。なんだか疲れたなと思ったら、まずメンタルヘルスカウンセリングに電話してください！

メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談も

Q：職場環境の変化になかなか慣れず、つらい毎日を送っています

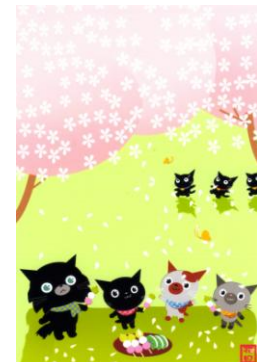
A：慣れない環境で毎日を過ごすことは、とてもつらいことだと思います。職場の現状やご自身が考える適性を整理しながら適応できないと感じている点と折り合いを付けるため、今は焦らずにご自分のペースで環境に適応していくための工夫を考えていきましょう。

Q：最近、何事に対しても気力が湧かず、将来への不安ばかりが強くなって落ち込んでしまいます

A：最近のご様子を伺いましたが、あなたのつらいお気持ちがよく分かりました。先々のことを考えて不安を募らせすぎず、今できることに目を向けられるような工夫を一緒に考えていきましょう。

Q：夫が浮気をしているのではないかという猜疑心をぬぐえません

A：ご主人とのこれまでの経緯をお伺いし、ご主人への複雑な想いが伝わってきました。猜疑心がよけいに信頼関係を損ねてしまう悪循環になることもあるので、ご主人に直接気持ちを伝える働きかけ方を検討していきましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス（こころの病気について知っておこう）

▼うつ病

うつ病は誰でもかかる可能性があり、「こころの風邪」とも呼ばれています。憂うつな気分をはじめとした症状が精神面、身体面に現れます。うつ病になりやすい性格に、きまじめ、几帳面、責任感が強いなどがあります。

うつ病の症状 → 主な症状は、「くよくよ悲観的に考える」、「イライラ・不安感がある」、「集中力、決断力、注意力が低下する」、「物忘れが多くなる」、「不眠」、「食欲不振」、「頭痛」、「動悸」などがあげられます。現代のうつ病は、その多くがストレスをきっかけに発症すると考えられています。こころも病気になるのです。もしかしてと思ったら、メンタルヘルスカウンセリングに相談してください！

こころが疲れたな…と思ったら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！

専用電話番号はホームページをごらんください。