



日中も暑さが和らぎ、スポーツに最適な季節となりました。この時期から体力づくりや健康維持のために運動を始められる方も多いのではないのでしょうか。しかし、激しい運動をいきなり始めても健康増進どころか、身体のトラブルを引き起こしてしまうこともあります。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と顧問ドクターが連携し、年齢や体力、病状に応じて適切な対処法や運動方法をアドバイスします。

## ヘルスアドバイザーから 今月の一言

### 認知症の早期発見

認知症かもしれないと思いはじめても、家族の間でも日々接している人と時々会う人ではとらえ方に違いが生じる上、病気と認めたくない思いが働き、受診行動を起こすまでに時間がかかってしまうことがあります。認知症は早期発見、早期治療が大切ですが、どこに相談したらよいのか、受診させるとき本人にどう伝えたらよいかわからない、ということが大きな問題になることもあります。

多くの場合、本人はこのくらいの物忘れはたいしたことがないと言い張ったり、家族も「精神科」や「神経内科」「物忘れ外来」を受診しようなどとは言いにくいものです。そのようなときは、健康診断という形で受診するのが本人にとっても抵抗が少ない方法です。その際、医師には事前に受診の目的と本人の状況を伝えておきましょう。また、本人には決して病気の診断という言葉は使わず、「元気で長生きしてもらいたいから健診を受けてほしい」と頼んでみるのもスムーズに受診を受け入れてもらえる方法のひとつです。



## ファミリー健康相談では、こんな相談が...

**Q: 運動中に膝を打撲してしまい青アザができています。対処法を教えてください**

A: 患部は冷やしてできるだけ安静を保ってください。サポーター等で保護するのもよいでしょう。それでも痛みや腫れがひどくなるようであれば、受診してください。

**Q: インフルエンザの予防接種と、はしかの予防接種はどちらを先にした方がよいですか？**

A: インフルエンザの予防ワクチンは不活化ワクチンなので1～2週間の間隔で次の接種ができますが、はしかは生ワクチンなので4週間の間隔が必要になります。どちらを先に接種するかは体調等にもよりますので、主治医とよく相談してください。

**Q: ふくらはぎが張ってつらいのですが、どのような原因が考えられますか？**

A: 外傷や感染症の症状はなく、正座をする機会が多かったとのことなので、循環不良によるむくみの可能性があります。ストレッチ等で循環をよくしても症状が改善しないようであれば受診しましょう。

**Q: 昨日から右の腰が痛みます。痛みがひどく嘔吐もあり心配しています**

A: 腰痛は腰椎や周辺の筋肉の炎症などからくる場合と、消化器疾患などを原因とする場合があります。内科を受診し、医師に相談してみてください。



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。

秋を身近に感じる時期になりましたが、季節の変わり目はこころの健康にとって注意が必要です。環境の急激な変化や日照時間が短くなることで、うつ病に似た症状がでることがあります。また、秋雨前線等により天候不順や雨の日が続くと、自律神経が影響を受けて身体とこころに大きな負担をかけます。日射量の少ない時期は、太陽の下で過ごす時間を増やすことがこころの健康対策の基本ですが、雨や曇りの日に体調不良が続くと感じたら、一度メンタルヘルスカウンセリングに相談してみてください！

## 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：毎年この季節になると気持ちの落ち込みや憂うつ感が募りどうしてよいか分からなくなります**

A：落ち込んだ気持ちをかかえ、ご自分ひとりで悩まれていることはさぞつらいことだと思います。でも、ご自身の気持ちの波を把握されていることはすばらしいことです。つらいと感じる時期には決して無理をせず、休養を心がけるようにしましょう。

**Q：仕事が思うように進まず、自分は不要な人間のような気持ちになり、つらくて仕方ありません**

A：お仕事の内容や職場の状況をお聞きし、あなたのつらい気持ちがよく分かりました。まずは当面の打開策を検討するとともに、前向きに仕事に取り組んでいくためにはどのように気持ちを切り換えたらいかがを一緒に考えていきましょう。

**Q：思春期の子どもと衝突ばかりして精神的に参っています**

A：これまでのお子さんとの関係をお聞きしましたが、さぞお心を痛めていたことだと思います。まず、衝突を避ける工夫を考えるとともに、あなたが精神的に落ち着くまでしばらく心的距離をとってみてはいかがでしょうか。



## 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)

### ▼非定型うつ病

従来のうつ病にはあてはまらないため、「非定型」と呼ばれています。最近では「新型うつ病」と呼ばれることが多いようです。20～30歳代に多く見られる傾向があります。典型的なうつ病同様、気分の落ち込みはありますが、趣味や好きな活動をしているときは気分がよくなって、一時的にうつ症状が軽くなります。

**非定型うつ病が疑われたら** → 典型的なうつ病では不眠や食欲低下、自責感がよくみられますが、非定型うつ病では過食や過眠、他人を責めるといった症状が目立ちます。身体症状として、手足のだるさ、重さを感じる強い疲労感をとまることが多いようです。このような症状が続くようなら、まず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…と感じたら、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。