



春近しといえど2月は1年で最も寒い月で、空気も乾燥しています。空気が乾燥していると聞くと、ウイルス性の病気が気になりますが、乾燥肌にも注意が必要です。乾燥性皮膚炎が増加するのはこの季節です。また、心臓血管系の病気や、心筋梗塞発作、脳卒中の発症も多い月です。寒いこの季節の健康対策に悩んだときは、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医師が連携し、適切なアドバイスをします。

ヘルスアドバイザーから
今月の一言

春一番！強風に注意！

厳しい寒さを越えて、少しずつ春が近づいてきています。春を迎えるといわれる“春一番”が待ち遠しいという方もいるのではないのでしょうか。“春一番”とは非常に強い風や突風で、雪崩や竜巻などの自然災害や二次災害を起こす怖い現象でもあります。消防庁の統計によると、歩行者が風によりバランスを崩して転倒し、救急搬送される件数は、春一番が吹く2~4月に急増するそうです。

転倒を防ぐには、強風時の外出はできるだけ控えるようにすることです。やむを得ず外出する場合は、風にあおられないように自転車は避け、歩行時も動きやすく歩きやすい服装や靴がよいでしょう。また、重い荷物は両手に持たずリュックなどにして、バランスを崩しても両手で体を支えたり、どこかにつかまることができるようしておきましょう。高齢者や幼児はバランスを崩しやすいため、とくに注意が必要です。高齢者は転倒による骨折が、寝たきりや介護の原因となることもあるので十分に注意しましょう。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q:子どもがインフルエンザは治癒したのですが、咳が止まりません。喘息の既往歴がありますが、肺炎ではないかと心配しています

A:小児喘息があると、インフルエンザやかぜ等にかかると症状が悪化したり長引いたりすることもあります。喘息のかかりつけ医に相談してみてください。

Q:昨日の検診時に一度血圧が150台となったので、高血圧ではないかと心配です

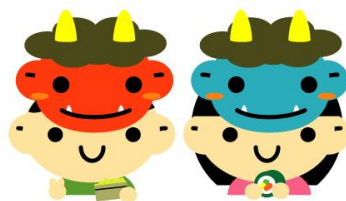
A:自宅で測定したときは130台とのことなので、2~3日計測して記録し主治医に相談してみてください。頭痛などの症状が出るようならば早めに受診してください。

Q:糖尿病にかかっています。両手がびくびくする感じがします。低血糖ではないでしょうか？

A:ブドウ糖を摂取しても症状が軽減しないとのことですね。しびれてはいないようですが、病歴が長く高血糖や神経障害の可能性もあります。症状が続くようなら救急病院を受診してください。

Q:アレルギー性鼻炎の点鼻薬が効かないのですが、今後どう対処すればよいですか？

A:ステロイド剤は比較的即効性がありますが、数日後に効果が出る場合もあります。症状が悪化しないようであれば、1週間後予定どおり再受診して主治医と相談してください。



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のをごらんください。

2月は1年で最も寒い月です。長引く寒さや天候不順などがこころの健康に大きく関わることがあります。とくに原因が見当たらないのに何となくいらいらしたり、憂鬱な気分になったり…。また、こころの不調は身体にも悪影響をおよぼし、「かぜ引をきやすくなった」「花粉症の症状が前より強い」など身体的問題の原因ともなります。何となく憂鬱になったり、身体の調子がいつもと違うなど感じたときは、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：身体疾患を抱えている夫を支えるのに疲れ切ってしまいました

A：夫の病状や毎日の生活状況を伺い、あなたのご苦勞がよくわかりました。頑張ることは大切ですが、あなたが倒れてしまっはなんにもなりません。あなた自身の気分転換を図る方法を考えていくとともに、夫の治療を支えて暮らしていくために工夫できることを一緒に考えていきましょう。

Q：最近、何事に対しても氣力が湧かず、将来の不安ばかりが強くなって落ち込んでいます

A：最近のあなたの状況をお聞きしましたが、さぞつらかったことだと思います。まず、あまり先々ことを考えて不安を募らせ過ぎず、今あなたにできることに目を向けることができるような工夫を考えましょう。

Q：恋人と別れた方がよいか迷っています

A：交際の経緯やあなたが別れを考えるに至った理由を伺い、迷っている心情がよくわかりました。どちらの道を選ぶにせよ、あなた自身が後悔のない選択ができるよう、答えを出すのに急ぐことなく、時間をかけて自分の気持ちを整理していくようにしましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス

▼どこかにストレス症状が顔を見せてはいませんか？

ストレスを受けて精神的に疲れると、身体に不調が現れることがあります。トラブルや悩み事があったとき、眠れない、胃が痛いといった経験はありませんか。このような症状があるときは、ストレスがあなたをむしばもうとしている危険信号。原因となっているストレスを早く取り除くようにしましょう。

こころの疲れが行動に出ていませんか？ → 自分では気がつかないうちに、こころの疲れが行動に現れていることがあります。普段と変わらないつもりでも、気持ちに不安や焦りがあると、どうしても忙しく走り回ったり、落ち着いて何かをすることができなくなってしまいます。ちょっと足を止めて、最近の行動について振り返ってみましょう。

▶厚生労働省・職場のストレスチェック ⇒ <http://kokoro.mhlw.go.jp/tool/worker/>

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。