



この季節は、過ごしやすい気候になり、外出する機会も多くなってきます。外出の際気をつけたいのは、出先での病気やけがでしょう。体調不良になり地域の医療機関がわからなくて慌ててしまうことも多いようです。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と内科や小児科顧問医師が連携し、対処法や受診の目安、受診後の対処法、地域の医療機関の案内など、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

幼児を連れての  
長距離旅行

ゴールデンウィークなどの連休に、家族旅行の計画を立てている方も多いかと思いますが。幼児をつれての旅行の場合、日程に無理がないか、目的地の気候はどうか、突発的な体調不良がおきた場合、その地域の医療機関はどうなっているのか、などは確認しておきたいものです。健康保険証、母子手帳、使い慣れた常備薬があれば忘れずに持って行きましょう。

いつもと違う環境は、子どもにとって体調面での負担は予想以上に大きくなります。日中楽しく遊び回っていても、夜になって熱を出したり、治りかけていたかぜがぶり返したり、ぐずって機嫌が悪くなり楽しい思い出が台無しになることもあります。就学前の幼児をつれている場合は、遅くとも夕食までには宿に入り、早めに休むようにしましょう。大きなテーマパークなどは、救護室などを設置しており、軽微なけがなどの対応はしてもらえますので、事前にチェックしておくとうよいでしょう。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q:五十肩になって約5カ月経ちます。痛みが強く、また首や腰までが痛くなってつらいのですが、どうしたらよいのでしょうか？**

A:痛み出してから5カ月経っているとのことなので、慢性期に入っていると考えられます。薬物療法とともに運動療法が重要になります。一度理学療法士に相談してみてください。

**Q:花粉症の症状が重く、鼻炎の薬も飲んでいるのですが効かなくてつらいのです。なにか対処法はありませんか？**

A:ぬらした温タオルを鼻に当てて、温めながら深呼吸をしてみてください。それでもなお症状が改善しないようであれば、耳鼻科を受診してみましよう。

**Q:1歳の子どもですが、1時間ほど前から後頸部に痛みがあるようです。また、唇が震えているのですが、大丈夫でしょうか？**

A:後頸部と後頸部痛は重症度と緊急性があるので、安静にした状態ですぐに脳外科を受診してください。

**Q:歯が欠けて歯医者で治療してもらったのですが、治療後の部位に冷たいものがしみるようになりました。このまま様子をみてもよいのでしょうか？**

A:歯の治療では、神経に近いところを削ると痛みやしみる症状がみられることがあります。経過をみることで改善することもあります。来月再受診されるとのことなので、そのときに主治医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。

4月は新生活のスタート！という方も多いのではないのでしょうか。新たな環境に戸惑いながらも、頑張ってしまうのもこの時期です。しかし、周りに合わせようとしたり、周りから認められようと頑張りすぎると、こころが知らない間に疲労をおこし、突然糸が切れたように無気力になったり、倒れてしまうことも多いのです。なんだか体調がすぐれないな、と感じたらこころが疲れているのかもしれない。そんな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：職場環境の変化になかなか慣れず、つらい思いで毎日を送っています**

A：今までの経緯をお聞きしましたが、あなたのつらい気持ちがよくわかりました。しかし、新しい環境に慣れるにはある程度時間が必要ではないのでしょうか。今は焦らずに自分のペースで適応していくための工夫を考えていきましょう。

**Q：成人した子どもが自活しようとしません。どうしたら自活させることができるのか、その対応に悩んでいます**

A：あなたが子どもを自活させたいと考えていることはとても大切なことです。その思いが子どもに伝わるようにすることと、当面の生活の中で子どもに自己責任を持たせる範囲を明確にする工夫について話しあっていきましょう。

**Q：子どもの結婚相手との折り合いが悪く、つきあい方に悩んでいます**

A：これまでの関係をお聞きし、あなたの悩みがよく理解できました。まず、子どもの気持ちを尊重しつつ、あなたの負担が少ないと感じる範囲でつき合っていくことができるよう、具体的な工夫を一緒に考えていきましょう。



## 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。

**こころの疲れが精神状態に出ていませんか？** → 私たちは、こころの痛みやつらさを我慢したり、目を背けたり、他人には知られないように気持ちを隠してしまう傾向があります。でも、こころの疲れは、体調の不調という形になって現れる以外に、イライラする、憂うつになる、寝つきが悪い、夜中に目が覚める、といった精神面でも現れているものです。今の精神状態をチェックしてみましょう。

▶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。