



8月は帰省や旅行、屋外でのレジャーなど、普段と違った環境で過ごすことが多くなります。旅先で暑さによる疲労の蓄積や、思わぬ事故でケガをしたり、普段街中ではあまり遭遇することのない生き物によるトラブルが起きることもあります。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医師が連携し、けがや病気の応急処置と受診の目安や対処法など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

夏休み、子どもの生活習慣  
の変化に注意

夏休みは子どもたちにとって楽しみな期間ですが、日々の時間割に制約された学校生活とは異なり、家庭での自己管理が大切になってきます。クラブ活動や家族との旅行、宿題や夏季講習など忙しい日々を過ごす子どもも多いようです。どちらにしても、学校中心の生活だった毎日から一転する生活環境の変化に体調の変調をきたすことがあります。また、休みの後半に疲れがたまってしまう、二学期の準備が整わず、新たに始まる学校生活で生活のリズムを元に戻すのに一苦労することもあるようです。

長い休みの間には友人関係などにも変化があらわれ、それが仲間はずれやいじめのきっかけになることもあります。このような生活環境の変化による体調やメンタル面での不調は9月に現れやすくなります。

8月の終わりは厳しかった暑さが少しずつ和らいで、気候的にはほっとする時期ではありますが、子どもの体やこころの変化を周りの大人たちが見逃さずに見守っていききたいものです。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 水分を摂り過ぎて下痢をした場合の対処方法を教えてください

A: 第一に腹部を冷やさないようにしましょう。また、消化のよい食事と温かいスープ類や常温の飲み物をこまめに摂るようにしましょう。

Q: 虫に刺されてかゆくて仕方なく、無意識のうちに掻いてしまいそうです。何か掻かないですむ方法はありませんか？

A: パッチ状の虫刺され薬がありますので、薬剤師に相談してみてください。刺されたあとが痛いようなら、冷やしてなるべく触れないようにし、様子を見てみましょう。

Q: 熱中症は気温や湿度が高いと起こるのでしょうか。また、熱中症になるとどんな症状がでますか？

A: 熱中症は体に熱がこもって体温が上昇し、水分や塩分が低下して起こります。高温、多湿の状況下で起こりやすくなります。汗が噴き出る、頭痛、吐き気、だるい、気分が悪い、立ちくらみなどが起こる等が初期の症状です。

Q: この10年間、昼間に強い眠気に襲われ、仕事にも眠ってしまうことがあります。何か対処方法はありますか？

A: 睡眠時無呼吸症候群の検査を受けられ、異常がなかったとのことなので、睡眠の質や深さなどに要因があると考えられます。一度睡眠外来で診てもらいましょう。



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。

夏休みの予定を楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。しかし、休暇から帰った後、心身の不調を訴えることが意外に多くあります。休暇がこころの病気のきっかけになることがあるのです。予定を詰め込んだり、ハプニングで予定どおりに行かなかったり、休暇後に仕事たまっていたりすると遊んでいるつもりなのに十分リラックスできず、こころに不調を生じさせやすくなります。休暇の後、頭痛や倦怠感が続くな…と思ったら、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：同僚がうつ病になってしまいました。私としてはなんとか回復に向けてサポートしていきたいと思いますが、私に何かできることはありますか？**

A：同僚の方のうつ病治療の経緯や、職場での現状をお聞きしましたが、あなたの対応や職場での配慮は間違っていないと思います。今後は更なる回復につながるよう、あなたの立場でできる協力の範囲と、職場での対応の留意点を考えていきましょう。

**Q：妻がストレスによる身体の不調に悩んでいます。夫としてどのように接していけばよいでしょうか？**

A：奥様の心身の状態等をお聞かせいただき、あなたが接し方について真剣に向き合っている姿勢がよくわかりました。夫として家庭での対応を考えて行くとともに、必要に応じて医療機関を利用する働きかけ方についても検討していきましょう。

**Q：発達障害の子どもがいます。発達障害に対する周囲の理解が得られず、辛い思いをしています**

A：発達障害は「先天的なハンディキャップ」ではなく「一生発達しない」ものでもありません。周囲の理解を得ていく上でどのような工夫ができるか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

### ▼いったいストレスって何？

#### ストレッサーにも、いろいろ種類がある

ストレスの原因「ストレッサー」は、仕事や人間関係など人によって様々です。ストレッサーは外部的刺激(寒暖や外傷等)と内部的刺激(精神的緊張等)に大きく分けられます。外傷などのストレッサーからくるストレスは、ケガが治れば自然となくなりますが、対人関係や多忙な仕事からくる不安や焦りなど、こころにかかわるストレッサーが原因の場合は、簡単には回復しません。これらは「心因性ストレス」といって、現代人なら誰もが抱えているトラブルなのです。なんだか最近ストレスを感じると思ったら、何が自分のストレッサーになっているのかを整理してみましょう。メンタルカウンセリングでは、そんなこころの整理をお手伝いします。

こころが疲れたな…と感じたら、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。