



9月は多くの団体に健康診断が実施されます。健康診断は受けるだけでなく、その結果をどう活かすのが大切です。でも、検査結果についてどのように理解すればよいか、また今後の対策などわからないことが多いかと思えます。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、検査結果の意味や、再検査の必要性、経過観察の理由などをわかりやすく説明し、理解していただけ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: 健診結果に赤血球数高値で経過観察と書かれていました。どんなことに気をつければよいですか？**

A: ほかの検査項目に問題がないようであれば、血液中に赤血球数が多いことで多血症といわれ、動脈硬化が進みやすい状態といえます。食生活等の生活習慣を見直してください。

**Q: 健診結果に肝血管腫とありました。肝血管腫とはどのような病気ですか？**

A: 肝血管腫とは肝臓の血管が絡み合ってきた腫瘍のことです。大きくなると破裂する危険性がありますが、小さいようならとくに治療の必要はありません。定期的にエコー検査などを受け様子を見ていけば問題ないと思います。

**Q: 人間ドックで貧血治療が必要と診断されました。子宮筋腫があるのですが、婦人科を受診すればよいですか？**

A: 過去に貧血の既往歴がなくても経血が多いと、子宮筋腫の影響が考えられます。まずは内科で診てもらいましょう。また、同時に婦人科の受診も必要だと思われます。

**Q: 妊娠6週目なのですが、風疹に対する抗体がありません。子どもが風疹に罹っている疑いがあり、感染しないかと心配しています**

A: 風疹のワクチンを4回接種されても抗体ができないとのことなので、抗体ができにくい体質であることが考えられます。まずお子さんの発熱が風疹によるものかどうか受診して確認してください。風疹であった場合は、産婦人科医に相談しましょう。



### ヘルスアドバイザーから 今月の一言

#### 高齢者の健康管理

9月の第3月曜日は敬老の日です。敬老の日は、収穫後の農閑期の気候のよい時期に「お年寄りを大切にし、お年寄りの知恵を借りて村づくりをしよう」と兵庫県の農村部で始まった敬老会の開催日が今の敬老の日に発展したと言われてい

ます。日本は高齢社会と言われて久しくなりますが、欧米諸国に比べて高齢化のスピードが速く、2012年には高齢者が人口に占める割合は24.1%となり、世界に類をみない水準になりました。加えて少子化による生産年齢人口の減少、高齢者のみの世帯の増加など、医療を支える社会構造や保険制度にも大きく影響を与えており、高齢者の健康管理がますます重要になってきました。

大切なことは、高齢者が生き活きと社会で活動できることであり、それには生涯を通じた健康づくりが重要となってきます。栄養、運動、休養などの生活習慣の改善を若い世代がサポートすることはもちろん、若いころから正しい生活習慣・食習慣を身につけることも大切です。



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。

日中はまだ夏のように暑い日もありますが、朝晩はめっきり涼しくなってきました。また、日没も早くなって秋の訪れを実感するようになり、わけもなく寂しさを感じたりするのがこの時期です。じつは、日照時間とところには深い関係があり、日光に当たらないと脳内でセロトニンという物質が不足し、気分が沈みがちになります。これを放置しておく、うつ病に発展してしまうこともあります。気分がすぐれない日が続くな…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：子どもが仕事上の悩みを抱えている様子でとても心配しています。親として何かサポートできることはないでしょうか？**

A：お子さんの様子をお聞かせいただきましたが、あなたが親としてお子さんの力になりたいという気持ちがよくわかりました。お聞きしたところ、お子さんが本人なりに方向性を模索されているようなので、これを支持しつつ、見守る姿勢で接しましょう。また、具体的な接し方の心構えを一緒に考えていきましょう。

**Q：職場の異動があったのですが、新しい職場環境になかなか慣れず、つらい毎日を送っています。**

A：職場が変わることは、環境変化が大きいので、こころに強いストレスを与えます。このため、新しい環境に慣れるにはある程度の時間が必要です。今は焦らずに、ご自分のペースで適応してくための方策を考えていきましょう。

**Q：熟睡することができない日々が続き、悩んでいます**

A：眠りたいのに眠れないことは、とてもつらいことです。入眠時のリラックス方法を試してみても、今の状態が長期に及ぶようであれば、無理せず医療機関を利用してみましょう。



## 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？

#### 過剰なストレスによって、こころだけでなく、体調にも変化が現れます

ストレスが加わると、体に防衛反応が働いて、ストレスから心身を守ろうとします。つまり、ある程度まではストレスに適応しようとするのです。ところが、適応能力の限度を超えるストレスが加わったり、ストレスが長く続くとどうなるでしょうか。体は適応能力を失い、こころだけでなく体にも大きな影響を与えます。それは、体の臓器や器官をコントロールしている自律神経がバランスを崩し、体調の変化となって現れるからです。そして、その自覚症状も、ストレス初期に感じるものと、慢性状態のときでは差があることがわかっています。なんだか体調がすぐれないと思ったら、強いストレスサーがないかチェックしてみましょう。メンタルカウンセリングでは、そんなこころのチェックをお手伝いします。

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。