



秋の気配を感じたのもつかの間、日中でも気温の低い日が多くなり、冬の訪れを感じるようになりました。季節が移りゆくときは気温や日照時間の変化に体が順応できずに体調を崩しがちで、心身ともに不調に陥ることがあります。なんだか体がだるい日が続くなど、いつもと違う体調の変化に気づいたときは、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

秋の気象病

台風が接近すると災害の心配とともに、頭痛や肩こり、体のだるさなど身体への影響を心配される方も多いのではないのでしょうか。このように天候や気象の変化によっておこる症状は「気象病」とよばれ、最近の異常気象による変化とあわせて、注目されるようになってきました。

私たちの体は知らない間に気候の影響を受けています。気温はもちろんですが、湿度や普段自覚することのない気圧の変化も私たちの体調に影響を及ぼしています。

気圧はその名のとおりに空気の圧力ですが、それが天気予報でよく聞かれる「ヘクトパスカル (hpa)」という単位です。通常は晴天では1000を少し超えるくらいの圧力がかかっていますが、台風するときなどの数字はだいたい900台の低値を示すことから分かるように、人体にかかる圧力もそれだけ低くなってきます。実際にこの圧力が身体にどのような変化をもたらしているのかは研究中ですが、自律神経系などへの影響があるのではないかと考えられています。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 季節の変わり目はいつも体調を崩しやすいのですが、何か予防できる方法がありますか？

A: ストレスをためず十分な栄養と睡眠、適度な運動で健康を保ち、朝晩と昼間の気温差が大きいときは、保温を行うために羽織る物で調節できるよう工夫してみましょう。

Q: 尿漏れで悩んでいます。医師に体操を勧められましたが、改善できるかどうか心配しています

A: 排尿をがまんできる状態なので、効果は十分期待できると思われます。切迫性尿失禁が心配とのことなので、経過をみて、症状が悪化する場合は泌尿器科を再受診して主治医に相談してみてください。

Q: 腹部の痛みが続いています。子宮が痛いのか、便秘のためなのか分からず不安になっています

A: 子宮がんであれば、痛みより不正出血の症状が主になります。このため、便秘の可能性が高いと思われますので、まずは腹部を温めてマッサージを施し様子を見てみましょう。

Q: 健診結果で甲状腺の精密検査を受けるよう指示されました。エコー検査で異常は見つからなかったのですが、この場合も精密検査を受けなくてはいけませんか？

A: エコー検査は器質的な検査であり、機能的に甲状腺の働きをみるのは血液検査でホルモン分泌の状態を診ることで判断します。今回の場合は、精密検査を指示どおりに受けるようにしましょう。



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。

秋と言えば、食欲の秋が頭に浮かびますが、食欲の亢進時には何らかの精神的不調が原因になっている場合もあります。気持ちが沈み込むと食欲不振になることはよく見られる症状ですが、反対の食欲亢進、とくに炭水化物への欲求が強まることは意外に多い症状です。食欲の秋と上手につき合いたいものですが、我を忘れたように食べ、後で何とも言えない罪悪感に悩むときは、過食症が原因かもしれません…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：仕事が思うように捗らずに悩んでいます。自分には能力が無いような気がして仕方がありません

A：業務内容やこれまでの経緯をお聞きし、あなたの仕事に対する真剣な姿勢がよく分かりました。お聞きしたところ許容量以上の業務を抱えている可能性があるため、上司や同僚にも相談し、業務量を調整していくことを考えていきましょう。

Q：身体疾患を抱えている夫をサポートしながらの生活に疲れ切ってしまいました。このまま生活を共にしていけるかどうか不安に思っています

A：お一人で夫をサポートしながらの生活は、とても大変なことだと思います。あなたが倒れてしまわないよう、気分転換を図る方法を考えていきましょう。そして、今後の夫婦のありかたについて夫と話しあう機会を持つようにし、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：子どもがうつ病で通院しています。親としてどう接していけばよいか分からず、悩んでいます

A：お子さんの治療の経緯や現在の心身の調子をお聞かせいただき、あなたの親として思い案ずる気持ちがよく分かりました。まずは、症状軽減のための家庭環境の整え方や、親としての接し方を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？

自分のストレスが何かを考える

ストレスがもとで体や行動、社会生活に影響が出ている場合、その原因である「ストレス」を取り除かなければ解決しません。ストレスから来る頭痛や肩こりなどを薬で抑えたところで、根本の原因が解決しない限り、また同じことの繰り返しになるからです。ストレスが何であるかを知るには、常に気がかりになっていることを探してみることです。ストレスを解消するポイントは、まず、自分のこころの中に住んでいるストレスの原因を見つけることから始めましょう。体の不調を感じたり、なんだかこころが沈みがちなと思ったら、強いストレス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のお手伝いをします。

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。