



この時期は暖かい日が多くなり外出したくなりますが、花粉症等のアレルギーを持っている人にはとてもつらい季節です。暖かく風のない晴れた日に曇りのように遠景がかすんでいたら、花粉の飛散、黄砂、PM2.5を疑い、マスクを着用するようにしましょう。また、できるだけ外出は控えましょう。詳しい対処法等が知りたいときは、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て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

三寒四温と体調管理

「三寒四温」は元々朝鮮半島や中国で冬季を表す言葉として使われていましたが、日本では、寒暖の差が激しい春先を表す意味に使われています。この時期は1日の内で10度以上も気温の変化があることもあり、高齢者だけでなく若い人でも体調を崩しやすい時期です。その原因は自律神経にあります。体温を一定に保つ働きをしているのが自律神経ですが、激しい温度差によってその活動のバランスが崩され、免疫力の低下などをもたらします。規則正しい生活、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動が健康維持に重要な要素になりますが、とくにこの時期には注意して気にかけるようにしましょう。

また、高齢者は気温の変化に体が対応できず、血圧の上昇を招くこともあり、急激な血圧上昇は脳卒中や脳梗塞、心臓病を引き起こす可能性もあります。外出するときは、脱着が容易で気温の変化に対応できる服装にするよう心掛けましょう。

ファミリー健康相談では、こんな相談が...

Q:花粉症でくしゃみや鼻水が止まらなくて困っています。受診した方がよいでしょうか？

A: 外出時にマスクを着用したり、家の中に花粉を入れない工夫をしても症状が重いようなので、一度耳鼻科で診てもらってください。

Q:インフルエンザに罹患して3日目になります。症状はだいぶ落ち着いてきていますが、入浴してもよいでしょうか？

A: 入浴による熱のぶり返しを心配されているとのことですが、食欲もあり、服薬も医師の指示どおりできているので、短時間の入浴で済ませてゆっくり休むようにしてください。

Q:インフルエンザに罹患してしまいました。家族にうつしたくありませんが、どう対処すればよいでしょうか？

A: まず、空気感染を避けるために狭い同室に長時間一緒にいることを避けてください。また、飛沫感染予防に室内でもマスクを着用するようにしましょう。さらに、ウイルス飛散防止のため加湿器等を利用してください。

Q:夜、トイレに行きたくなり何度も起きるため、寝不足気味になっています。なにか重篤な病気が潜んでいるのではないかと心配しています

A: 健診結果で糖尿病の指摘はないとのことなので、前立腺の問題や睡眠障害などでトイレに行くことが習慣化していると考えられます。念のために泌尿科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。

3月は卒業や入学、進学、就職や転勤などで環境ががらりと変わる方も多い時期です。新しい出来事に期待や希望に胸を膨らませる一方で、新しい環境になじめるのか、本当にうまくやっていけるのかなど不安な気持ちが生じ、それが原因で身体に不調をきたす場合もあります。わくわくするはずの新生活になぜか希望が持てなかったり、なんだか身体がだるい、下痢が続くなど身体の不調が続くときは、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：職場の環境が変わって以来、同僚とうまく関係を築くことができずに苦労しています

A：人間関係だけではなく、新しい業務に不慣れなことも負担になっているようです。完璧主義的な傾向と、物事を否定的・悲観的に考えてしまうことがストレスを強めているので、そうした傾向を変えていくための方法を検討していきましょう。

Q：過度な飲酒癖がある夫と今後もうまくやっていけるのかと不安になっています

A：今までの経緯をお聞きしたところ、アルコール依存症の疑いがあります。この場合、アルコール専門外来など専門医療機関の利用を検討してみてもはいかがでしょうか。また、夫にその必要性や自覚を促すための働きかけ方について話しあっていきましょう。

Q：親しい人が亡くなりました。その死を未だに受け入れることができず、気持ちの落ち込みが続いています

A：自分に近い人の死による喪失感はいくらも計り知れないものがあります。その死を受け入れられるようになるにはある程度の時間が必要です。今は、無理に受け入れようとせず、時間をかけて少しずつ気持ちを整理していきましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス

▼ストレス対策：家庭編

子どものこころの病気は、大人よりも早めの対処を

子どものこころの病気は大人より早めのフォローが必要です。というのは、子どもの行動がいつもとは少し違うな、と思っても、反抗期など成長の過程かも知れない、と思ってしまうからです。こころの病気と見分けが難しいものがあり、そのうち治るだろうと放っておくと、子どもの一生に影響を及ぼしかねないケースもあります。なんだかいつもと様子が違うな、と感じることがあったら、カウンセラーや児童相談所、保健所などに相談してみるのも一つの手立てです。でも、最初から施設へ相談には行きにくいものです。そんなとき、まずはメンタルヘルスカウンセリングにお電話ください！

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。