



春はとかく眠い季節です。この理由には日照時間が増えて睡眠時間が短くなる、活動的になってエネルギーが多く消費されるため栄養不足から疲労感や眠気を招くなどがあげられています。しかし春だから眠いと思っていたら、睡眠時無呼吸症候群や睡眠障害などの病気が潜んでいるかもしれません。眠気が長く続くなどと思ったら、一度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。

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 毎日鼻血が出るようになりました。業務が忙しかったこともあるのですが、以前はすぐに止まっていました。やはり受診したほうがよいでしょうか？

A: 鼻腔内には毛細血管がたくさんあり、わずかな衝撃でも血管が破れて鼻血が出ます。また、過労などで自律神経のバランスが崩れると血圧が上昇したり、鼻血が出やすくなったりもします。十分に休養をとることも必要ですが、鼻血が1週間も続いているとのことなので、一度受診してみてください。

Q: 時々、後頭部と首が痛くなり、めまいに襲われることがあります。脳神経外科にいきましたが、異常はありませんでした。なにか他の要因があるのでしょうか？

A: 頭部や頸部の痛みやめまいの症状は、脳神経外科の領域だけとは限りません。肩こりなどでも頸部の痛みを生じさせることがありますし、疲れ目によって後頭部が痛くなることもあります。一度整形外科や耳鼻科でも相談してみてください。

Q: 五十肩でヒアルロン酸の注射を行っていますが、いっこうに改善しません。MRI 検査でも異常はないようです。このまま注射を打ち続けても治るのか心配です

A: 五十肩であれば、注射を打ちながら半年から一年程度で回復していくでしょう。それでも治らない場合は、筋肉や腱などに異常があることも考えられます。MRI は読影が難しいため、肩の専門医でないと見落とす可能性もあります。肩の専門医がいる病院でもう一度診てもらってはどうか。関節鏡で検査をしてもらうのがよいでしょう。

ヘルスアドバイザーから 今月の一言

入浴剤の効果

入浴剤の基本的な効果は入浴そのものによって得られる温浴効果（身体を温める、痛みを和らげるなど）と、清浄効果（汚れを落とす、皮膚を清浄にするなど）を高めることにあります。また、この考え方を基に、商品に表示や広告できる具体的な効能が薬事法に定められています。

主な入浴剤の効能を見ると、お湯に入れると発泡するような炭酸ガス系の入浴剤は、血管拡張作用を有効利用したものです。血管が広がると血圧が下がり、血流量が増えます。その結果全身の新陳代謝が促進され、疲労が回復していくことを期待しています。

保湿成分を含むスキンケア系入浴剤は、お湯の中で皮膚に吸着、浸透してスキンケアを行うものです。とくに入浴後に皮膚内の水分が失われ、肌のかさつきが起りやすくなっているため、入浴剤によるスキンケアは期待できそうです。また、「香り」があるものは香りによるリラックス効果が脳波や心拍数などの測定によって証明され、アロマセラピー（芳香療法）といわれて現在注目されるようになってきました。



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。

寒さが緩み、活動的になる季節ですが、こころや身体の調子を崩しやすいのもこの季節の特徴です。春になると異動や転勤、進学や就職など様々な変化が訪れます。この生活パターンの変化がこころや身体の調子を崩しやすい状態にします。環境の変化に早く対応しようとせず、ゆっくり順応するようにしましょう。疲れたら無理をせず休息をとり、早く就寝する、といった日々の積み重ねが大切です。ストレス対策に悩んだら、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 : 仕事上のストレスが多く、精神的につらい日々が続いているので、気持ちの整理をしたいのですがどうすればよいでしょうか？

A : 仕事内容や職場の様子、ストレス要因をお聞かせいただき、あなたが思い悩んでいることがよくわかりました。まず、周囲と協力しながら対応していくことが大切だと思います。そのための具体策を考えていくとともに、ストレスをうまく発散させていくための方法を一緒に考えましょう。

Q : 子どもが発達障害だと思われるのですが、どう対応したらよいでしょうか？

A : 日頃のお子さんの様子や発達障害と思われる点を伺いましたが、親として心配されていることは当然だと思います。対応に苦慮している点を整理して、どのように対応したらよいかを考えていくとともに、医療機関受診を含めた今後の対応策を検討しましょう。

Q : 夫との関係が悪化し、どうしたらよいかわからなくなって困っています

A : 今のつらい気持ちを正直に夫に伝え、今後の夫婦関係のあり方について話し合ってみてはいかがでしょうか。その伝える際の働きかけ方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

▼ストレス対策 : ストレスコントロールのツボ

行動をいつもと変えてみるという対処法

ストレスと上手につき合うためには、普段の自分の行動パターンや物ごとへの対処の仕方を変えてみるのも一つの方法です。例えば、気持ちを努めて前向きに保とうとすることで、新しい展開が訪れるかもしれません。すっかり沈み込んでしまわないようにいろいろな方法を試してみましょう。

▶ **笑顔はこころを元気にする** : 多少無理をしても、普段できるだけ笑顔を心がけてみましょう。周囲の人にもそれが伝わると、それでストレスが自然と遠のいていくことがあります。鏡に向かって自分自身を励まし、ほほえむ練習をするのもよい方法です。

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。