



季節の変化や環境の変化に伴い、今まで発症しなかったアレルギー反応が現れることがあります。アレルギー反応とは、通常はあまり害のない物質に対して免疫システムが異常な反応をすることです。大部分のアレルギー反応は軽度ですが、アナフィラキシー反応と呼ばれるものは命に関わることもあります。アレルギー反応かな？と思ったら、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: 3歳の子どもですが、全身に発疹ができて、いったん落ち着いても再発を繰り返します。再発を繰り返さないための日常の注意点や対応を教えてください

A: 症状が出始めたら、主治医から処方された薬を指示どおりにきちんと塗り、少しよくなったからといって止めてしまわないことが大切です。症状がひどいときは皮膚への刺激を避け、日差しの強い日は直射日光に当たらないようにするなどの工夫をしてください。

Q: フワフワとしためまいが続き、耳鼻科と脳神経外科の診察を受けましたが、問題はないと言われました。この先、どの科で診てもらえばよいのでしょうか？

A: めまいは自分が揺れているように感じるものや、自分ではなく景色が回るように感じるものなどいくつかの種類があります。耳鼻科と脳神経外科では問題がないとのことなので、メニエール病や脳障害ではないようです。フワフワとしためまいは自律神経のバランスが崩れたときに起こることがあるので、心療内科や総合内科で相談してみてください。

Q: 昼過ぎに起きて、夕方からの仕事をしています。朝は動悸やめまいがひどく、日中の仕事に集中できない状態です。健康な状態にするには何をしたらよいのでしょうか？

A: 睡眠不足による体調不良の可能性がります。まずは、睡眠のリズムを整えるために、起床時間と睡眠時間を決めて規則正しい生活を習慣にしてください。睡眠の質を上げるために、就寝前に静かな音楽を聴いたり、軽いストレッチや呼吸法などで心身をリラックスする方法を試してみてください。

ヘルスアドバイザーから
今月の一言

夜間・休日の受診について

医療機関は土曜日や日曜日、そして祝日は休診になるところがほとんどです。しかし、夜間や休日には休日診療所などで受診することが可能なので、急な体調の変化のときに受診した経験のある方も少なくないと思います。

ゴールデンウィークやお盆、年末年始など連休のときは、休日診療所が大変混み合い、「具合が悪いのに診察してもらうまでに半日もかかってしまった」などということもあるようです。小さいお子さんの場合は、受診が遅くなることによって症状が悪化してしまうのではないかという不安があるためか、休日受診数が多い傾向にあります。しかし、混雑した休日診療所の待合室で長時間待たなければならない状態は、体力を奪い、体調をさらに悪化させてしまうことにもなりかねません。発熱や打撲、発疹や下痢など予期せず起こりがちな症状でも、ホームケアで対処して様子を見ることで症状が軽快することがありますので、病院が休診の日（時間帯）は焦らずに、電話相談をご活用ください。対処方法を保健師、看護師、医師が様子をお聴きしながらアドバイスします。



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。

ゴールデンウィークで充電し、新たな気持ちで頑張ろう！と思っても、なんだかやる気がおきない、疲れやすい、といったことはありませんか？ そんな症状が続くときは、もしかしたら「5月病」かもしれません。「5月病」には決められた定義や概念はありませんが、春からの環境の変化に伴って溜まったストレスなどが原因といわれています。新しい環境に慣れると症状がなくなることもあります。症状が長引き、重症化すると、そのままうつ病になってしまうこともあります。この時期疲労感や無気力感が続くと思ったら、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：この春に職場の異動があったのですが、生活環境の変化に慣れず、気持ちが滅入っています

A：生活環境が変化した経緯や現在の心身の調子、生活の様子を伺いましたが、あなたのつらい気持ちがよく伝わってきました。まずは、状況を整理しながら当面の対応を具体的に考えていきましょう。また、今の状況をご家族にも相談されたことはとてもよいことだと思います。今後あなた自身がどうしていきたいのかを明確化できるように話し合ってみましょう。

Q：自分ではいい歳になっていると思っているのですが、いつまでも何かと干渉してくる親の行動が負担になっています

A：親子関係の経緯を伺い、あなたの心労がよくわかりました。あなたにとって負担にならない今後の親との適度な距離の取り方や、干渉をうまく受け流す工夫について考えていきましょう。

Q：家事や育児の大変さを夫が理解してくれず、不満が募っています

A：家事や育児の大変さを理解してもらえないことは、とてもつらいことだと思います。あなたの負担を軽減できるよう、夫の理解や協力を得るための働きかけ方について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。

▶ **早起きをもたらすこころの余裕**：ストレス状態を改善してくれる副腎皮質ホルモンは、早朝に最も多く分泌されます。少し早起きして散歩や軽い運動をしたり、ゆっくりと朝食をとったりというちょっとしたこころの余裕がストレスに強い性格をつくります。

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。