

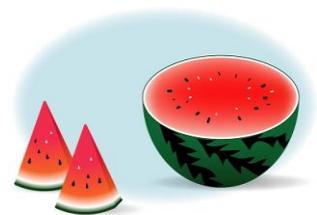


8月はレジャーや帰省等で出かける機会が多くなります。楽しいはずのレジャーですが、出先での急な体調不良でどう対応したらよいか困ってしまうこともあります。常備薬がない状態で対処はどうしたらよいか、不慣れな土地で受診の目安はどうしたらよいか、近くにすぐ診てもらえる病院はないかなど、出先で困ったときは、ファミリー健康相談へ電話してください！ヘルスアドバイザーと顧問医師が連携して適切なアドバイスをします。

ヘルスアドバイザーから 今月の一言

災害医療

7月以降、すでに台風が日本を通過し、多数の被害がでました。災害時は医療体制も特別な措置がとられます。災害医療は一瞬にして多数の死者、負傷者が発生する天災だけでなく、重大事故も範疇となりますが、日本国内では自然災害によるものが多いのが特徴です。人間の力ではどうしようもない自然の猛威に際しては、まず身を守り、安全を確保することが最優先です。医療現場では、災害発生地域の活動拠点となる医療機関の設定、周辺地域との連携、避難所を中心とする救護所の設置と人員の確保が一刻も早くなされることが必要です。2005年には厚労省により「医師、看護師、業務調整員で構成される機動性を持ち専門的な訓練を受けた災害医療派遣チーム（DMAT）」が発足しました。平時の救急医療のレベルを災害時においても提供するため、東日本大震災や紀伊半島豪雨のときなどに出勤し、活躍しています。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q:2年くらい前から人の何倍も汗をかくようになりました。これは何かの病気なのでしょうか？

A:汗が多いのは代謝の問題はあっても、特定の病気ということはありません。疾患としてはバセドー病が代表的ですが、これは血液検査で調べることができます。また、アルコールが関与していると思われがちですが、肝臓の負担から発汗が多くなるというのではなく、水分の摂取量が増えることによるものと考えられています。

Q:1年くらい前からウォーキングを始めましたがあまり効果がないような気がします。実際にはどのような効果があるのでしょうか？

A:ウォーキングは場所を選ばず、体力に合わせてできることが利点です。肢体筋力の低下を防ぎ、歩くことによって心拍数がアップし、血液循環を促し、心肺機能を高めます。また、無理のない範囲で楽しみながら継続することも大切です。体重の増加や骨や筋肉の衰えを防止できることが何よりの効果であるといわれています。

Q:逆流性食道炎で服薬中です。医師からは何を食べてもよいといわれていますが、時々胃やけがします。日常の食生活で気をつけることを教えてください

A:脂身の多い肉や揚げ物など油脂の多い料理、カレーや刺激のある香辛料は避けてください。さらに、甘いお菓子やアルコール、炭酸飲料なども控えましょう。胃腸に優しく消化しやすい豆腐や白身魚、キャベツなどがよいでしょう。食事は腹八分目を心掛けて、ゆっくりよく噛むことが大切です。

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。

いよいよ夏本番。蒸し暑く、熱帯夜が続くこの時期は、夏バテ気味なのに夜は熟睡できない、ということはありませんか。良質な睡眠は身体にもこころの健康にも必要なものです。寝室の温度は高すぎても低すぎても寝つきや睡眠の質に悪影響を及ぼします。また、夏休みのお子さんは、普段と異なる生活リズムにより「睡眠覚醒スケジュール障害」をおこし、昼夜が逆転してしまい、新学期には不登校になってしまうこともあるので注意が必要です。この時期よく眠れず、体調もこころもスッキリしないと感じたら、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：最近不眠気味な日々が続いていて、悩んでいます

A：眠りたいのに眠ることができないということは、とてもつらいことです。寝室の環境整備や、ぬるめのお風呂にゆったりつかるなど、入眠時のリラックス方法を取り入れてみてください。また、今の状況が長期に及ぶようであれば、無理せず医療機関の受診も考えてみましょう。

Q：対人関係のストレスで気持ちが不安定になっています。不安が強く、一人で外出することが難しくなっているのですが、どうしたらよいでしょうか？

A：気持ちが不安定になった経緯や、現在の心身の調子を伺い、あなたが思い悩んでいることがよくわかりました。まずは不安の背景にある要因を整理してみましょう。その上で、現在とくに苦慮している事柄に的を絞り、あなたの不安を和らげることができる対策を一緒に考えていきましょう。

Q：職場でのちょっとした音でも気になるようになり、仕事が手につかなくなって困っています

A：これまでの経緯を伺ったところ、音に敏感になってしまうのは、仕事の忙しさや職場での人間関係の悪化がストレスになっているようなので、上手なストレスの発散方法を一緒に考えましょう。



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。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。

▶ **聞き上手になりましょう**：相手の話を最後まで聞かず、「でも」「しかし」と話の途中でさえぎってしまい、自分の判断や結論ばかりを押しつけてはいませんか。最後まで人の話をよく聞いて、それから自分の意見を述べるようにしましょう。人の意見を拒絶する態度は必ず自分にも返ってくるものです。

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。