



寒くなると、血管の収縮により血圧が上がりやすくなります。また、暖房の効いた部屋と寒い屋外との温度差で急激な血圧の変動が起こり、高血圧症の方や動脈硬化が疑われる方などは、危険な状態になることが懸念されます。全身状態に大きく係わってくる血圧のコントロールは大変重要です。血圧に関する日頃の管理や服薬、治療に関する相談は、ファミリー健康相談にお電話ください！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

冬の転倒事故

寒さも本格的になりウィンタースポーツの時期になりましたが、スキーやスケートなど雪の上や氷上でのスポーツは日常の環境と違って危険を伴うことも多いものです。私たちの日常生活でも凍結や悪天候で足元が滑りやすくなったり、厚着で動きが鈍くなったりするなど冬は転倒の危険因子が増加します。転倒などで頭部を打撲したときは、見た目には外傷がない場合でもダメージによっては命に関わることもあり、数日間には注意が必要です。最近では自転車に乗るときにもヘルメットを着用することが一般的になりましたが、歩行のときは帽子をかぶるだけでも若干の緩衝作用があるとされています。リュックサックを担いでおくなどの予防策もよいでしょう。事故を未然に防ぎ、万が一の対応も万全にして、寒さの厳しい時期を安全にすごしましょう。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 寒くなると両手の第一関節付近の皮膚が腫れ、お湯を使うと痛みが増します。何が原因なのでしょう？ 治らなければ何科を受診したらよいのでしょうか？

A: 寒さによって皮膚の腫れや痛みの症状が出るのは「しもやけ」か「主婦湿疹(手湿疹)」の可能性があります。洗い物をする場合は、洗剤を薄めたり、ぬるま湯や水を使うようにして皮膚への刺激を少なくし、保湿クリームや手袋などで保護するようにしましょう。症状に変化がない、または悪化する場合は皮膚科で診てもらいましょう。

Q: 受験生の子どもがいるのですが、私がかぜをひいてしまったのでうつさないように気をつけたいと思います。かぜを予防するために食事で工夫できることはありますか？

A: お子さんの免疫力を高めることが、かぜ予防に繋がります。食品なので、薬のように即効性はありませんが、ビタミンA、ビタミンC、ポリフェノールを多く含む果物や緑黄色野菜などの摂取を心がけることが大切です。また、鍋やスープなどの体を温める食品がお勧めです。飲み物も常温か温かいものを選ぶようにしましょう。

Q: 禁煙を決意しても長続きしません。禁煙を成功させる方法はありませんか？

A: 禁煙の決意があっても、ニコチン依存症によって禁煙の継続が困難な場合があります。禁煙を成功させるコツとしては、禁煙する理由を明確にする、タバコの害と禁煙する利点をイメージする、周りの人に禁煙していることを宣言して協力してもらうなどがあります。また、禁煙外来などで医師に相談してみるのも一つの方法です。

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。

寒さがストレスーとなってストレスが溜まりやすくなり、こころも体も不調になることがあります。季節によって症状が出たり出なかったりするうつ病を「季節性感情障害」といいますが、秋から冬の間に出るのが「冬季うつ病」です。一般的なうつ病では気持ちの落ち込みとともに“眠れない”“食欲がない”といった症状が多いものですが、冬季うつ病では逆に“睡眠時間が長くなる”“食欲が増す”といった症状が出やすくなります。気持ちの落ち込みと、こんな症状が続くなと思ったら、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 : 毎年この季節になると気持ちの落ち込みや憂うつ感が募ってしまいます。なにが原因なのかわからないのですが、うつ病なのでしょうか？

A : ご自身で気持ちの波を把握できていることはとてもよいことです。つらい時期は無理をせずに休養をこころがけるようにしましょう。また、「冬季うつ病」が疑われますので、医療機関を利用することも検討してみましよう。

Q : 子どもが精神科に通院していますが、症状が改善しないように思えて心配しています

A : お子さんの症状に改善が見られないと思うことはとてもつらいことだと思います。治療の経緯や現状を伺いましたが、お子さんがいやがっても一度受診に同伴して主治医にも相談してみたいかがでしょうか。その際、確認したい点を整理してみましよう。

Q : 上司とのコミュニケーションがうまく取れず、トラブルが生じてしまい悩んでいます

A : これまでの経緯を伺い、悩んでいらっしゃるがよくわかりました。あなたにとって望ましい上司との関係性について整理し、その実現のために工夫できるコミュニケーションのはかり方を考えていきましょう。また、当面の打開策を検討するとともに今後の上司への対応の留意点や、距離の取り方を一緒に考えましよう。



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よう。

▶ **視点や発想を変えてみよう** : 物ごとへの見方や考え方を、思い切って変えてみるという対処法があります。どうしてもうまくいかない、前へ進めない、というときは、今までとは全く違った方法を試してみたいかがでしょうか。それでもだめだったなら、また違う方法にしてみればよいのです。ころろが沈んでいるときこそ、思考のどうどう巡りから抜け出す必要があります。

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。