



近年、夏の暑さは厳しさを増してきており、熱中症の話題がよく聞かれるようになりました。今年は5月から夏日があり、熱中症に対して早い時期から注意が必要です。身体が暑さに慣れていない梅雨の時期や、急に気温が高くなった日などは要注意です。熱中症は屋外でも室内でも起こります。暑さによる気分の不快を感じたら、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ドクターが予防や受診の目安、対処方法などをアドバイスします。

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q: 親知らずがむし歯になりました。抜歯するか、抜かずに治療するか
の選択で悩んでいます。自分としては抜歯したくないのですが、どうしたらよいでしょうか？**

A: 抜かずに治療した場合は、歯の高さがないため、かぶせてある冠が外れる可能性が高いと医師から言われているとのことですが、そのことをよく理解した上で抜歯せずに治療してはいかがでしょうか。治療後不具合が出るようであれば、抜歯に踏み切るという選択もあると思います。

Q: 頭痛が始まるとひどいときで2週間続くことがあり、鎮痛薬を飲み続けてしまいます。後で副作用がでることはありませんか？

A: 漫然と消炎鎮痛剤を連続服用すると、頭の痛みに対する感受性が増加し、新たな頭痛を誘発したり、頭痛を誘発しやすくなる場合があります。また、薬は胃痛など消化器症状やその他の副作用にも留意しなくてはなりません。まず頭痛の原因について頭痛外来などで診てもらい、治療を受けることが大切です。

Q: 昨年子宮頸がんの精密検査をして、軽度異形性といわれました。今年に再度精密検査をし、やはり要精密検査という結果でした。昨年も精密検査をしているので、今回は精密検査をせず、3ヵ月後に子宮頸がん検査の再検になりましたが、3ヵ月後で本当に大丈夫なのでしょうか？

A: 子宮頸がんの精密検査の指示は、細胞診で軽度から中等度異形成以上の方に適用されます。昨年の精密検査と今年の検査結果を踏まえて、検査担当医師が3ヵ月後の子宮頸がん検査を指示したのであれば、指示に従って検査を受けることで問題はないと思います。ただ、心配が払拭できないのであれば、セカンドオピニオンも検討されてはいかがでしょうか。

ヘルスアドバイザーから 今月の一言

天気と体調の関係

梅雨になり憂鬱な天気が続きます。頭痛、めまい、肩こり、腰痛、倦怠感やリウマチ、神経痛などの持病をお持ちの方は、体調の不調で天気の変化を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。原因のひとつは低気圧の接近による気圧の変化です。人は常に気圧に反応しており、気圧の低下で身体を押される力が減り、血管が拡張しやすくなります。そのため、血液やリンパの流れも低下し、普段より血行不良を起こして体調不良になります。また、耳の奥に体のバランスをとる内耳があり、ここのセンサー細胞は気圧が下がると反応してリンパ液の流れを乱し、諸症状を誘発します。人はそれらを自然にコントロールしているのですが、体力が低下している人は症状が現れやすいといえます。対応として、日頃から規則正しい生活と軽度の運動を心がけて体調を整えること、また天気予報をみて早めに天気の変化を知ること、自己管理して予防しましょう。



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の「お知らせ」をごらんください。

こころの元気レター

2016年
6月

「〇〇地方で梅雨入りしました。」というニュースを耳にするようになりました。湿度が高くなると汗が蒸発しにくく、体温調整が困難になり熱中症になりやすいので、どうぞお気をつけください。

6月は「心身の調子が整わず、仕事に集中できなくてつらい…」といった相談が多くなります。疲労感や無気力感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が…

Q：うつ病で通院中です。生活リズムがなかなか整わず、つらくて仕方ありません。

A：調子が整わず、思うように動けないのはとても苦しいですね。仕事のことも気になっておられるようですが、今は心身の休養が何より大切なときです。無理をせず治療を優先して過ごしましょう。

Q：感情の起伏が激しい上司への対応に苦慮しています。

A：上司とのトラブルもあり、たいへんご苦労されたことでしょう。これまでの上司の言動を振り返り、性格傾向や言動の特徴を理解してみましょう。そして、これからの対応で工夫できないか、一緒に考えてみましょう。

Q：不眠気味な日々が続く、悩んでいます。

A：眠れないというのはとてもつらいことですが、あまり就寝時刻に捉われすぎないようにしましょう。軽く読書する、ぬるめのお風呂に入るなどご自身に合ったリラックス法をみつけてみるのもいいですし、あまり続くようであれば無理をせず医療機関を受診してみましょう。

ストレス対策：働く人のメンタルヘルスガイド

こころの元気！！
ワンポイントアドバイス

ストレスとうまくつき合う コミュニケーションのコツを知ろう

働く人が感じる仕事のストレスで一番多いのが「職場の人間関係の問題」です。職場でも、地域でも、コミュニケーションがうまくいかないと仕事はスムーズに進まず、作業も増える一方です。毎日の仕事を楽しむ第一歩、上手なコミュニケーション術を紹介します。

▶たまには部下と、仕事以外の話題も

部下に慕われる上司は、仕事以外でのコミュニケーションを大切にします。お昼休みや休憩中など、ちょっとした時間に仕事以外の話題を部下に話しかけてみてください。

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の「お知らせ」をごらんください。