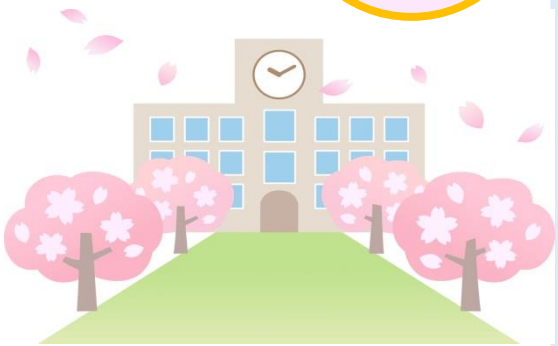
元気レター

2018年
4月



3月の半ばから春を感じさせる暖かい日が続き、花粉症やアレルギー性鼻炎の相談も多くなっています。他の疾病と併発することもあり、薬の相談も増えています。スギ・ヒノキ花粉の飛散はピークを迎えていますが、辛い時期はまだしばらく続きそうです。

ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーが花粉症やアレルギー性鼻炎の対処法、受診の目安などについてアドバイスいたします。

ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：アレルギー性鼻炎と花粉症は違うのか？

A：人の鼻では侵入してきた特定の物質（抗原）を自分以外の物質（異物）と判断すると、それを無害化しようとする反応（抗原抗体反応）が起こります。その結果、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状が出てくる病気を、アレルギー性鼻炎と言います。花粉症もアレルギー性鼻炎のひとつで、草花の花粉が原因です。

決まった季節だけに鼻の症状が起きる季節性アレルギー性鼻炎と、一年を通じて起きる通年性アレルギー性鼻炎に分けられ、花粉症は季節性アレルギー性鼻炎の代表的な病気です。

ただし、花粉症では鼻炎のほかにも結膜炎や咽頭炎など鼻以外のアレルギー性炎症も起こります。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

健康な肌の表面は皮脂膜で覆われており、水分の蒸発を防ぐとともに外からの刺激や異物の侵入から守ってくれます。肌を健康に保つ基本は、バランスのよい食事と十分な休息ですが、それに加え日常生活において意識するべきポイントをご紹介します。

まず、熱いお湯や刺激の強い台所洗剤は、食器の汚れを良く落としますが、手肌に必要な油分や、保湿成分までも洗い流してしまいます。そのため、ぬるま湯で洗い、台所洗剤は手肌にやさしいタイプのものを選ぶことをお勧めします。入浴についても同様です。

次に、水仕事や入浴の後は、忘れずに保湿クリームなどでケアすることです。保湿クリームは油分を補い、皮脂膜のように水分の蒸発を防ぎ、外からの刺激に対して、肌を守る働きをしてくれます。

私たちのカラダの細胞間脂質（角質細胞と角層細胞の隙間を満たして、外部からの刺激の侵入や、体内の水分の過剰な蒸散を防ぐ脂質）の主成分セラミドは年齢とともに減少することが知られています。外からセラミドを補うことも乾燥や肌荒れを防ぐポイントです。春先から空気が乾燥して肌荒れが起こりやすい季節です。肌のしくみを知って上手にケアしましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！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

2018年
4月

新緑が美しい、清々しい季節になりました。４月は新しい年度が始まり、学校では新入学や進級、会社では就職や転勤、異動など大きく環境が変わる時期です。この時期には「新しい職場で仕事を始めたが、出勤するのが辛い」といった相談が増えます。

つらいと感じたら、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。

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：職場の人間関係がうまく築けず、孤立している気がして辛い。

A：仲間外れにされていると感じて、辛い気持ちを抱えておられるようですね。あなたが望む職場の上司や同僚との関係性を実現するためのコミュニケーションの図り方や、周囲との適度な距離のとり方について一緒に考えていきましょう。

Q：夫の女性関係が発覚し、どうしたらよいのかわからない。

A：詳しい事情をお伺いして、困惑されているお気持ちがよくわかりました。ご主人への複雑な感情を発散され、あなた自身が今後、夫婦関係をどうしていきたいのか気持ちを整理できるようサポートいたします。

Q：ショックな出来事があり、気持ちの落ち込みが続いている。

A：出来事の経緯をお伺いし、ショックを感じておられるお気持ちはよくわかります。しかし、今は無理に気持ちを立て直そうとせず、心身の休養に留意しながら、時間をかけて気持ちを整理されることが大切ですので、そのためのお手伝いをいたします。

SELF-CARE
毎日できるセルフケア

ストレスを上手にコントロールするには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。まずはできることから始めてみましょう。

毎日 15 分体を動かそう

仕事以外の時間に、毎日 15 分体を動かしていい汗をかくことが、こころと体の健康づくりに効果的です。運動習慣のない人は、たとえば、毎朝早起きしてラジオ体操をしたり、帰宅時にウォーキングをするのもよいでしょう。ゆとりのある時は、遠回りして公園など自然のあるコースを歩いたりして、１日の疲れを癒しましょう。

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。