

元気レター

2016年
10月

冬に流行する季節性インフルエンザの予防法として、インフルエンザワクチンがあります。感染を完全に防ぐものではありませんが、重症化するのを防ぐ効果が期待できます。重症化しやすい高齢者、呼吸器系の慢性疾患がある人、妊婦や幼児は接種しておくことがすすめられています。10月になると予防接種の相談が多くなりますが、ファミリー健康相談では内科、小児科顧問ドクターやヘルスアドバイザーが、予防接種に関する一般的な情報や厚生労働省の発表をもとに最新の情報をお伝えしています。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：寒さで血圧が上昇。来週まで受診できないので、それまでに注意できることはないか？

A：体感する気温差が小さくなるように、衣服や室温で調節しましょう。睡眠を充分とり、塩分や刺激の強い食事を避け、適度な水分摂取を心がけて。ただし、動悸やめまいがあれば、早急に受診を。

Q：尿路結石で鎮痛剤を処方された。内服していたところ便秘になったが、この薬の影響か？

A：鎮痛剤の副作用のひとつに便秘はあるが、尿路結石を起こしやすい人の食生活や水分摂取量が、便秘を起こしやすい条件と重なる点が多い。腹部を温める、腹部マッサージ、飲食内容の改善などを試してみよう。

Q：3ヶ月の息子。綿棒浣腸をしないと便が出ない。やり過ぎで自然に便意が起きなくなることはないか？

A：一般的に綿棒浣腸をし過ぎただけで便意消失の原因となるとは考えられない。この時期の赤ちゃんは元気で食欲があれば1～2日排便が無くても心配いらないことが多い。ただし、機嫌が悪い、お腹が張ってミルクをすくにもどす、血便があるなどの場合は小児科で診てもらおう。母乳なら哺乳量の過不足により便の回数も左右されるし、混合ならミルクの比率で便秘傾向になることもある。マッサージや10%砂糖水なども試してみてもいい。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは
「ピンクリボン」！



ピンクリボン活動をご存知でしょうか。乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進する啓発活動です。シンボルマークのピンクリボンは、世界共通です。1990年代より乳がん患者の多い欧米で急速に広がりを見せ始め、アメリカでは1993年にクリントン前大統領が10月の第3金曜日を「ナショナルマンモグラフィーデー」と制定し、政府・関係学会・市民団体・企業が提携・協力し大きく広がりました。歌手のポール・マッカートニー氏の奥様は乳がんのため56歳で亡くなっており、ライブではピンクのリストバンドをしていることが話題になっています。日本では2000年頃から活動が広がり、10月1日のピンクリボンデーには毎年各地でイベントが開催されています。東京タワー、東京スカイツリー、レインボーブリッジ、姫路城、明石海峡大橋などではライトアップのカラーがピンクになってピンクリボン活動を推進し、京都の清水寺ではライトアップとともに、乳がんによって亡くなられた方の追悼供養法要を行います。乳がんは現在女性のがん罹患数のトップですが、治療成績はよく、早期発見、早期治療ができれば生存率が高く完治も可能です。さらにピンクリボン活動の呼びかけが、一人ひとりに届くことが望まれます。

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

2016年
10月

日毎に秋の訪れを感じる季節になりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

例年、この時期は多くのご相談をいただきますが、昨年は“職場環境の変化で戸惑っている”という内容が多くありました。ご家族の方でも気になることがあれば、カウンセラーに相談してみるとストレスコントロールのヒントになるかもしれません。



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：うつ症状がうかがえる部下への対応を相談したい。

A：これまでの部下の方のご様子はいかがでしたでしょうか。部下への気遣いもさぞ大変なことだったでしょう。対応するのに注意すべき点や職場での配慮についてアドバイスします。また、必要に応じて医療機関受診を促すこともありますので、その働きかけについて一緒に考えていきましょう。

Q：仕事量が増え、負担を感じている。また、思うように捗らずに悩んでいる。

A：負担を感じながらも日々業務に向かうのは大変なことだったでしょう。もし許容量以上の仕事を抱えておれば、仕事量を調整してもらうことも必要です。周囲や上司に相談する際の働きかけ方について、検討してみましょう。

Q：好きな人に対して腹立たしいと感じ、悩んでいる。

A：腹立たしいと思ったのは、どのような出来事があったのでしょうか。怒りやつらさなど複雑な感情で大変な思いをされているようです。気持ちを落ち着けられるようにサポートしていきますので、今後、どう接していきたいのか明確にできるようにしていきましょう。

ストレスとうまく付き合う

必要以上に悩まない ストレス思考を転換してみよう

こころの元気！！
ワンポイントアドバイス

同じ出来事であっても、私たちの受け取り方は一人ひとり違います。それは、人によって事象に対する「認知」の仕方が違うからです。自分の「認知」をコントロールできれば、必要以上に悩んだりすることはなくなるはずです。

■例）仕事でミスをして上司から注意を受けた

▶ネガティブな認知…“私はなんてダメなんだ”“評価がゼロになってしまった”“クビになるかもしれない”

「上司にミスを指摘された」という事象から上司が怒っていると思い、自分を必要以上に責めてしまいます。

▶ポジティブな認知…“ミスを指摘されただけ”“すぐに謝罪をして対応すれば問題ない”“次は気をつけて挽回しよう”

「上司にミスを指摘された」という事象のよい面と悪い面を多角的に分析し、今後の対策を考えることで、物事を前向きに捉えられます。

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の「お知らせ」をごらんください。