

空気が乾燥する季節になると、肌が乾燥してかゆくなったり、ひび割れたりするなど皮膚のトラブルの相談が多くなります。ファミリー健康相談ではヘルスアドバイザーや顧問ドクターが症状をお聞きして、受診の必要性や対処方法などについて適切に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：最近、少し無理をすると腰が痛むことを自覚している。雑誌にはスクワットがよいと書いてあったが、効果はあるのか？**

**A：**腰の筋肉や足の筋肉が衰えると、体重を支えるために過度の負担がかかるようになり、腰痛を引き起こす恐れがあります。

腰部周辺には、脊椎起立筋、腹斜筋、腰方形筋、梨状筋、大臀筋といった筋肉があります。スクワットはこれらの筋肉を鍛えることができると考えられていて、腰痛の予防に効果があります。また、太ももの裏面にある筋肉、ハムストリングも鍛えられるため、膝も曲げやすくなります。

正しいフォームとやり方を意識したスクワットで、効率的な腰まわり、股関節、内ももの筋力アップを図りましょう。「継続は力なり」と言います。1日に行う回数を増やすのではなく、毎日少しずつでよいので、まずは始めてみてはいかがでしょうか。

## 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  
「冬のスキンケア」



いよいよ冬も本番を迎えました。この季節は気温や湿度が下がって空気が乾燥するため、肌では皮脂の分泌量が減少して皮脂膜が不足します。皮脂膜は、普段肌の乾燥や外部の刺激から皮膚を守ってくれていますが、冬になると乾燥肌の方だけではなく脂性肌の方でも、この皮脂膜が不足してしまいます。すると、肌の潤いは失われ、ダメージを受けやすくなり、肌荒れなどが起こりやすくなります。冬は特に乾燥から肌を守るスキンケアが大切になります。

スキンケアのポイントは「入浴法」と「保湿ケア」です。

「入浴法」のポイントは、少しぬるめのお湯に入ることです。38～40℃程度のぬるめのお湯に10分～15分程度つかると、効果的に血液の巡りをよくしたり、身体を芯から温めたりすることができます。熱いお湯に長く入ると、皮膚表面の皮脂を落としすぎてしまうので注意が必要です。なお、身体を洗うときは、少量の低刺激の石けんを手のひらでよく泡立て、手でなでるようにして優しく洗いましょう。

「保湿ケア」のポイントは、入浴後、優しく水分を吸収するように素早く押さえて拭き取り、5分以内に全身に保湿剤を塗ることです。タオルで肌を擦らないように気をつけましょう。かゆみが酷い場合は、皮膚科で保湿剤を処方してくれますので、受診してください。

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。

いよいよ冬も本番を迎えました。空気が乾燥して、皮膚のトラブルもあり、感染症などで体調を崩す方が多くなる時期です。体の不調とともに、年末の慌たしさも手伝って、こころの不調を感じる方も増えてきます。

少しでも不調を感じたら、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：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：出来事の経緯をじっくりとお伺いします。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、ゆっくり時間をかけて一緒に気持ちを整理していきましょう。

**Q：精神科に通院中。思うように治療が進まずいらだちを感じている。**

A：回復にはある程度時間がかかるものです。これまでの治療の経過をお聞きし、あなたが落ち着いた気持ちで治療に臨めるようサポートいたします。

**Q：同僚との付き合い方に悩んでいる。**

A：同僚との関係の経緯をお聞きして、心労を感じておられる様子がよくわかりました。ある程度仕事上の関係と割り切って、業務に支障がない程度に折り合う方策や、その際の程度な距離のとり方をアドバイスいたします。

### 周りに落ち込んだ人がいるときの 話の聞き方のコツ

「心の病」を抱えた人が増加している昨今、相談を持ちかけられた時のために、「話の聞き方」も身につけておきたいものです。不用意に相談者の深刻な話を聞くと、一緒になって問題をさらに深刻化させてしまう危険性もありますので注意しましょう。

### 相手の気持ちを理解する

相談にのってあげる場合は、事実関係よりも、相手の気持ちの動きに焦点をあてて話を聞くことが大切です。常に「自分が相手の立場だったら」という気持ちで話を聞き、相手の気持ちを整理するように心がけましょう。

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。