

これから気温が急激に変化し、体力も低下しやすくなります。急な発熱や鼻水、咳など、11月はかぜの症状を訴える相談が増えます。まずは、手洗い・うがいや十分な睡眠など予防の徹底で、かぜをひかないようにすることが一番ですが、それでも症状が出たときや不安に思ったときは、ファミリー健康相談もご利用ください。ヘルスアドバイザーと顧問ドクターが、受診するかどうかの目安や、受診後の対処法などについてお伝えしています。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：降圧剤を服用しているが、インフルエンザワクチンの副反応は？

A：ワクチンの副反応としては、注射部位の発赤、腫れ、熱感、痛み、硬結といった局所反応や、接種後の発熱、倦怠感、頭痛などの全身反応がみられることがあり、通常 2～3 日で自然に改善します。アレルギー反応で、稀に発疹、蕁麻疹、かゆみなどがみられることもありますが、そのときは速やかに医師に連絡が必要です。降圧剤で血圧が安定し体調良好であれば接種は可能とされます。

Q：乾燥のせいか、頭皮（地肌）がかゆくてフケがでる。ケアの方法は？

A：地肌は皮質、地肌に存在する常在菌、人によって違う肌質などのバランスが崩れると、潤いが奪われやすくなり乾燥します。バリア機能が低下していることも考えられるため、ケアとしては刺激しないように、洗髪はぬるめのお湯で指の腹を使ってやさしく丁寧に。1日1回にし、皮膚科医師からすすめられる地肌ケア用のシャンプーを試してみましょう。また室内の湿度を保ち、乾燥した環境を避けるようにしましょう。

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
「冬の関節痛」！



11月になると朝晩の気温が低くなり、寒い日も増え、腰や膝などに痛みやしびれ、肩のこりや痛みなどを訴える方が増えてきます。原因のひとつとしては、寒さによるからだの冷えから血管が収縮して血流が悪くなることです。血流が悪くなると、酸素や栄養素の循環も滞り、老廃物が溜まりやすい状態になり、関節周囲の筋肉も硬くなることから、関節を動かす際に負担がかかり、痛みやしびれ、筋肉のこりが起こりやすくなります。一度関節痛やしびれ、筋肉のこりなどがおこると改善に時間がかかることもあるので、早めに対策をとることが大切です。対策としては、寒い日は部屋を温める、1枚多く着たり、腹巻やカイロで腰周りを温める。また、首（マフラーやストール）、手首（サポーター、手袋）、足首（サポーター、レッグウォーマーや保温性の高い靴下）など首の名が付くところを温めることです。そしてウォーキングなどの軽い運動やラジオ体操など少し汗ばむ程度の運動を積極的に行い、筋肉をなるべく動かすと血流がよくなり関節痛や筋肉のこりの改善や予防の効果が上ります。運動は体温調節機能を司る自律神経も鍛えるのでおすすめです。これからが寒さ本番。対策をしっかりとって、関節痛や筋肉のこりを防いでいきましょう。

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

2016年
11月

今年も残すところ2ヵ月…早いものでそんな時期になりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

季節の変わり目を迎え、気温が急激に変化するせいか、昨年のこの時期は心身の不調を訴えるご相談を多くいただきました。気になることがあれば、ぜひ、お早めにカウンセラーにご相談ください。



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：子育てでイライラし、子どもにあたってしまう。

A：話をお伺いする中で、ご自身の幼少期のつらい体験が重なり、ご苦労されていることがわかりました。それを、現在の親子関係で繰り返すまいと強く思われるお気持ちをサポートいたします。気持ちを安定させるため、意識的に気分転換をおこなうことも必要になりますので、その具体的な方法をお話ししましょう。

Q：結婚できずに、このままずっと独身では…と不安になる。

A：多忙な毎日を、不安や焦燥感を抱えながら過ごしておられ、たいへん苦しいと思います。気持ちを落ち着かせられるよう、結婚も含めたこれからの人生について、ご自身の考えの整理をお手伝いいたします。

Q：精神科に通院中。いろいろと不安になってしまい、話を聞いてほしい。

A：治療の経緯や現在の調子、悩んでいることをひとつひとつお伺いし、楽な気持ちになれるようサポートします。人づき合いがうまくできずにいることにも苦しんでおられるようですが、まずは体調を整えることを優先してみましょう。

ストレスとうまく付き合う

ストレスに強くなる 生活リズムを整えよう

こころの元気！！
ワンポイントアドバイス

心身の健康維持には、生活リズムを整えることが大切です。規則正しい生活は交感神経・副交感神経のバランスを整えてくれるため、体の健康はもちろん、ストレスへの抵抗力が高まるなど、心の健康にも効果的です。仕事が休みの日も、いつもと同じ生活リズムをこころがけましょう。

— 朝 —

- ▶ **起床** …休日でも、起床時間を崩さない。目が覚めたら、太陽の光を浴びて、体内時計を毎朝リセット。
- ▶ **午前中** …予定を入れて、だらだら防止。掃除や散歩をするなど、適度に体を動かすほうが、かえって疲れにくい。

ストレス解消ポイント「掃除&模様替え」

落ち着ける空間をつくりましょう。掃除や模様替えは達成感が得られ、何より部屋がきれいになって気分がすっきりします。

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。