

今年の冬は比較的暖かい日が多く暖冬傾向のようですが、インフルエンザの患者数は急増しており、これから流行のピークを迎えることが見込まれています。

ファミリー健康相談では、24時間年中無休で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、適切にアドバイスをいたします。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：ウイルス性胃腸炎と診断を受けたが、症状が軽くなっても薬をやめると症状が再発する状況が続いている。ピロリ菌検査でも陰性で、ストレス性の胃腸炎ではないかと言われたが、ストレスでこのようなことが起こりうるのか？

A：胃腸炎症状とストレスの関係ですが、ストレスが影響して胃腸の症状が出る機能的胃腸障害という病気があります。こちらは胃カメラなどで直接の原因となる病気が確認されないことが前提です。

自律神経を介して脳神経と腸管の神経はつながっており、胃腸はストレスなどの精神状態の影響を受けやすい臓器と言われています。

治療としては、症状に合わせた対症療法になります。食欲不振や胃もたれ、痛みなどに応じた処方、心理的な要因が強い場合には抗不安薬や抗うつ薬なども考慮することがあります。ストレスの解消など考えられる原因を取り除くことや、生活習慣の改善なども必要です。主治医との連携のもとに、生活や就労環境なども総合的に見つめていく必要があります。

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
「血圧コントロールについて」



日本には今、約4000万人以上の高血圧患者がいると推測されています。冬に脳卒中や狭心症、心筋梗塞が増えることはよく知られていますが、この原因の一つは、血圧が高くなるが増えるからだと考えられています。寒い冬は、熱が外部に逃げるのを阻止しようと血管が収縮して細くなります。細くなった血管に血液を送るには、より大きな力（血圧）が必要となり、血圧が高くなりやすいのです。起床して布団から出た時や暖房が効いている室内から屋外に出た時など、急な寒さで血管が収縮して血圧が急上昇します。普段から血圧が正常の人も冬に血圧を上げないように温度変化による体への影響に配慮が必要です。

〈1.起床時〉

血圧は温度差によって変動しやすくなります。目覚めてもすぐに起き上がらず、ゆっくり起き上がりましょう。

〈2.外出時〉

マフラーや帽子、手袋、マスク、防寒着などを着用し、急な冷えを防ぎます。散歩や運動は暖かい日中にしましょう。

〈3.室内での寒暖差対策〉

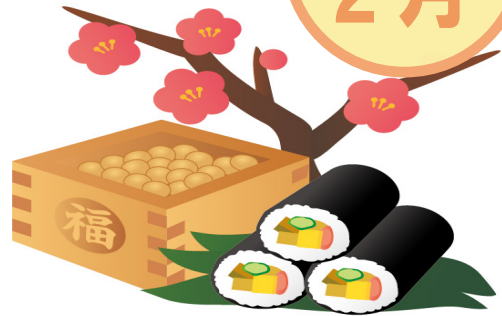
トイレや浴室、脱衣所などはあらかじめ暖めるなどして温度差をなくします。夜間のトイレ時や早朝の起床時は一枚羽織るなどの防寒の工夫が必要です。

また、高血圧予防として日頃から暴飲暴食を避けて塩分を控え、お酒はほどほどにし、禁煙するのも重要です。ストレスをためないように、健康的な生活を心がけて寒い冬を元気に過ごしましょう。

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

2019年
2月



今冬は暖冬傾向で、比較的過ごしやすい日が多いですが、インフルエンザはこれからが流行のピークで、体調を崩してしまう方も多くなってきます。

また、受験シーズンも本番を迎えて、お子さんを心配される親御さんからの相談が増える時期でもあります。

不安に感じる事があれば、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：上司に対する要望があるが、どのように伝えればよいか悩んでいる。

A：上司との関係の経緯を詳しくお聞きして、あなたのご要望を具体的に確認し、上司に伝えるタイミングの回り方や表現方法の工夫などについて話し合いながらサポートいたします。

Q：夫の女性問題に悩んでいる。

A：詳しい事情をお聞きし、ご主人への複雑な感情を整理するお手伝いをするとともに、ご主人に今の思いを伝えて、問い詰める口調ではなく話し合いを持つ工夫をアドバイスします。

Q：親の死後、気持ちの落ち込みが続いている。

A：身近な人を亡くされたつらいお気持ちはお察しいたします。今は無理に気持ちを整理しないようにして、時間をかけて「喪の作業」が行えるようにサポートします。

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。

重大事項の決定を急がせない

心の病を抱えているときは、先行きを悲観して極端な考えに陥りがちです。

「今はそんな重要なことを決めない方がいいんじゃないか」など、気分転換などで健康の回復を優先させるように声をかけてください。

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。