

春らしい暖かい日が続いていますが、それに伴って花粉症やアレルギー性鼻炎の相談が増え続けています。スギやヒノキ花粉の飛散はピークを迎え、しばらく辛い日々は続きそうです。

ファミリー健康相談では、保健師や看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが24時間年中無休で対応しており、花粉症や鼻炎の対処法や受診の目安などについても、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：今年の始めから目のかゆみが始まり、違和感が続いていたが、最近は瞼が覆いかぶさっているような感じになり、表情が変わっている気がする。これは眼瞼下垂か？

A：眼瞼下垂とは、瞼が垂れ下がり、ものが見えづらくなったり、視野が狭くなったりする状態のことを言います。無意識のうちに、視野の確保のための眉吊り上げ、眼の見開きを招きますが、それは慢性的な額の筋肉の緊張を強いることであるため、結果として頭痛や肩こりなどをもたらします。もちろん、表情の変化など外見上の問題もありますので、まずは眼科受診をお勧めします。

保険適用については保険診療の規則に明示されていないため、最終的には医療機関の判断となります。治療は、局所麻酔下で行う手術です。

- ・瞼を開ける筋肉を動かし、瞼を開けやすい位置に固定する方法
- ・垂れ下がった皮膚を切開する方法
- ・額の筋肉を使って瞼を吊り上げる方法

これらの方法があり、症状に応じて選択されます。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

5月31日は、「世界禁煙デー」！



5月31日（金）は、世界保健機構（WHO）が定めた「世界禁煙デー」です。厚生労働省、全国の自治体では、禁煙の推奨に取り組んでいます。タバコの煙には、多くの有害物質や発がん物質が含まれ、吸引により、がんや心疾患、脳卒中、呼吸器疾患など様々な疾患のリスクが高くなり、妊娠中には母体を通じて赤ちゃんにも悪影響をあたえます。この機会に、喫煙と健康について考えてみましょう。

タバコの煙は、吸い口から出る煙「主流煙」と、点火部から出る煙「副流煙」に分かれます。この副流煙には、タバコの三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素が、主流煙に比べそれぞれ2.8倍、3.4倍、4.7倍も多く含まれています。喫煙時に出るこうした煙を吸ってしまうことを受動喫煙と言いますが、タバコを吸わない人も、受動喫煙により疾患にかかるリスクが高まり、日本では、年間約1万5千人が受動喫煙により死亡していると言われていています。自分自身やまわりの人の健康のために禁煙が大切です。

タバコはニコチンによる依存性が強いいため、喫煙者自身の意志だけで禁煙することは難しく、喫煙者とその周囲の人（家族、友人、同僚）が協力して禁煙に取り組むことが大切です。禁煙が難しい場合は、医療機関の禁煙外来で、カウンセリングや生活指導の禁煙サポートを受けたり、ニコチンガムやニコチンパッチを使う、ニコチン置換による治療を受ける等の方法があります。タバコをやめたいと思ったら、専門医に相談して、禁煙を成功させましょう。

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。



過ごしやすい気候になりましたが、新しい年度が始まり、入学や進級、就職や転勤、異動など大きく環境が変わる時期です。このためこの時期には環境の変化に対応できず、つらさを感じるという相談が増えます。

メンタルヘルスカウンセリングは、臨床心理士の資格を持つカウンセラーがみなさんのお話を伺い、心理的な問題の克服や困難の軽減にむけて支援します。つらいと感じたら、ぜひお早めにご利用ください。

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：反抗期の子供への対応に疲弊している。

A：反抗期を迎えたお子さんに対応されるのはたいへんなことだと思います。対応の工夫や注意点を話し合いながら、反抗期特有の難しさを成長過程の一つとしてとらえられるよう、心構えについてもアドバイスします。

Q：親族の死後、気持ちの落ち込みが続いて辛い。

A：身近な人を亡くすことはとてもつらい経験です。無理に気持ちを整理しないようにし、時間をかけて喪の作業が行えるようサポートします。

Q：感情の起伏が激しい上司への対応に苦慮している。

A：詳しい経緯や事情をお伺いして、上司に対応される大変さがよくわかりました。上司の言動を振り返って、その性格傾向や言動の特徴をより理解できるよう図り、今後の対応を工夫しましょう。

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。

激励よりも共感の言葉

落ち込んだ人に対して、親切心で「趣味をもったら」「もっと気楽に考えて」「旅行でもして気分転換したら」、そして「がんばれ」という言葉がよく使われます。それで立ち直れる人もいますが、心の病を抱えた人の多くは、そうしたくてもできなくて悩んでいるのです。安易な激励よりも、「趣味といわれても、なかなかできないよね」と、共感する気持ちを言葉にして相槌を打つのが上手な聞き方です。

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。