

5月より新しい元号「令和」がスタート。例年より長いゴールデンウィークとなり、医療機関も長く休診となる場所もあります。

ファミリー健康相談は、連休の間も24時間年中無休で対応可能。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、とっさの病気やけが、気になる体の不調の対処法についてアドバイスし、また救急病院の案内もおこなっています。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：腹部エコーで肝疾患専門医から脂肪肝は薬が無いと言われた。飲酒はウーロンハイ1杯を週5回程度。γ-GTPも高いと言われたが、どういった事に気を付けるべきか？

A：身体が使うエネルギーより作られた中性脂肪の方が多いと、肝細胞に脂質がどんどんたまりますが、肝細胞の30%以上が脂肪化している状態を「脂肪肝」と言います。脂肪肝には、体重が多く体脂肪・内臓脂肪が増えることによって起こるものと、アルコールによって起こるものがあります。

気を付けることは、生活の見直しです。軽い脂肪肝であれば比較的簡単に改善します。

お酒に弱い人は非アルコール性脂肪性肝疾患になりやすく、原因が飲酒であれば量を減らすか禁酒し、肥満が原因であればカロリー制限や運動で減量に努めます。運動には1日20分間の早歩きなどをお勧めします。

脂肪肝は脂肪が落ちれば改善しますので、継続しやすい簡単な運動を行うとよいでしょう。

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、
「気象病・季節病」



「気象病」とは、気象が短期間のうちに変動するのにもなって起こる病気を言います。このような病気には、例えば気管支ぜん息（ぜん息発作）やリウマチなどがあります。一方、一定の季節になると多発したり、症状が悪化したりする病気を「季節病」と言います。これにはインフルエンザや花粉症などがあります。病気の中には気象病と季節病の両方の特徴を兼ね備えているものもあります。

いわゆる“身体の調子”に最も大きく影響するのは気温です。比較的影響力が大きいとされる湿度については、たとえば“蒸し暑い”という不快さの場合では、気温と湿度の寄与率は10対2の割合と推測されています。ただし、カゼとの関係においては、気温による影響よりも、湿度による影響の方がずっと重要です。

また、気温と湿度が同じであっても、風と日射の有無によっても、少しずつ体調への影響度が異なってきます。さらに、「雨が降ると古傷が痛む」と言われているように、降雨やこれをもたらす気圧（配置）も、体調に影響する要素として無視できません。

近年は気候変化が激しくなることが多いので、以下のことに留意し体調をしっかりと管理しましょう。

- ・室温をこまめに調整しましょう。
- ・機器に頼らず、温度差に応じて衣服でも調節しましょう。
- ・空気の乾燥を防ぎましょう。
- ・閉め切らずに定期的に換気しましょう。

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。

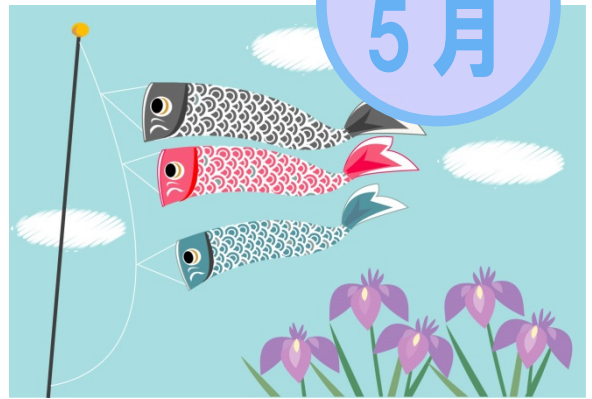
こころの元気レター

2019年
5月

今年のゴールデンウィークは長く休みになるところも多いようですが、例年、連休明けに学校や職場に行くのがつらいという相談も多くいただいています。

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：職場の同僚の態度が腹立たしくて仕方がない

A：同僚への腹立たしさを受け止めると共に、仕事上支障がない程度の相手との距離の取り方や、自身で気持ちを切り換える工夫をサポートします。

Q：嫁との折り合いが悪く、つき合い方に悩んでいる。

A：お嫁さんとの関係の経緯から、心労が絶えないご様子が伺えます。支障がない程度に折り合う方策を検討すると共に、ある程度距離を取り円滑な関係を保つ為のアドバイスをいたします。

Q：自分の性格を変えたい。

A：相談者の自己分析を伺いながらつらさを受け止めると共に、変えたい部分を具体的に整理し、希望を叶えていく為に心掛けていくべき点を話し合っサポートします。

自分と相手の望みが一致しないときのコミュニケーション

自分と相手の望むことが一致しないときのコミュニケーションはむずかしいものです。

良好な人間関係を作るにはどうすればいいか、考えてみましょう。

意見の違いや葛藤があるのは当然で、それを恐れない

お互いの考えや気持ちをいえば意見の違いや葛藤が生まれるのは当然です。

それを恐れ、相手を優先してガマンしたり、逆に自分の考えを押し通そうとすると、どちらかに不満が生じ、人間関係にストレスを感じます。

相手は、言われたからといってその通りにしなければいけないわけではなく、相手も正直な考えや気持ちを言っているのです。お互いが納得する結論を出す努力をしましょう。

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。