

今年も本格的に暑い夏がやってまいります。この時期は熱中症への注意が必要です。

ファミリー健康相談は、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、熱中症の予防方法・応急処置方法などについてのアドバイスもいたします。24時間年中無休で対応可能。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いたします。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：2歳8ヶ月の息子。スーパーで購入したピンポン玉ほどの青梅3個をかじってしまった。**

**急いで口の中のかけらは取り出したが、青梅には毒があると聞いたことがあり、大丈夫か心配。**

**A：**未成熟の青い果実、核の中の種子には青酸配糖体（アミグダリン）が含まれ、種子や腸内細菌の酵素により、シアンを生成します。これが胃酸により有毒性を発揮すると、痙攣や呼吸困難、さらには麻痺状態になり、死亡するといわれています。木に実ったばかりの若い梅の場合は、含まれる成分量がかなり多いですが、今回は市販の梅ですので、大きさから考えて、成人で約300個、子どもなら100個ほど食べないと深刻な影響は出ないと言われているサイズに該当します。

青梅中毒の主な症状としては、めまい、嘔吐、頭痛、下痢です。より強い症状になると、このように進行します。可能性としては低いですが、万が一症状が出たら、すぐに受診してください。

## 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、<乗り物酔いの予防>



乗り物酔いは、乗り物の揺れや加速、減速の刺激が不快なものとして脳に伝わって起きるもので、冷や汗や吐き気などの症状があります。夏休みには電車やバス、飛行機、船で出かける機会が多くなると思います。乗り物酔いを予防するために下記のことをぜひ心がけて下さい。

### ■乗り物に乗る前

- ・前日の夜は十分に睡眠をとる。
- ・空腹を避け適度な食事を摂る。
- ・排便を済ませる。便秘は解消しておくのが望ましい。
- ・体を締め付ける衣類を避ける。
- ・直前に暴飲暴食はしない。
- ・脂肪分の多い食事は控える。

### ■乗り物の中では

- ・本を読む、スマートフォンを操作するなど、視線を下に向け続けることはしない。遠くの景色を眺める。
- ・後ろの座席は避け、進行方向が見える前向きの方に座る。
- ・頭をぐらぐら揺らさない。
- ・会話や音楽などで気分をリラックスさせる。

乗り物酔いは、疲労や睡眠不足などの体調不良・汚れた空気・不快な温度や湿度・ガソリンやベンキなどのおい・苦手な音などでも起きやすくなります。一度乗り物酔いで嫌な経験をする、それを思い出してまた酔いやすくなることもあります。「酔うかもしれない」という不安が強い人は、事前に酔い止めの薬を服用すると安心でしょう。

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  
7月

本格的な暑い日が近づき、体調不良をうったえる方が増える季節になりました。この時期、子供の生活態度やしつけに関するご相談が多くなってきます。最近、児童虐待に関する事件も多くなっています。

教育やしつけについて、悩んだり、ストレスを感じたら、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：仕事が思うように捗らず悩んでいる**

A：詳しい経緯や事情を伺いながら大変さを受け止め、許容量以上の仕事を抱えている可能性を示唆すると共に、周囲にも相談して仕事量を調整していくことも考えるよう勧めました。

**Q：友人の態度に腹立たしさが募っており、気持ちが収まらない**

A：詳しい事情を伺う中で腹立たしさを受け止めると共に、相談者が気持ちを収める為に工夫できる視点の切り換え方や今後の相手との適度な距離の取り方を検討してサポートしました。

**Q：夫と仲良く暮らしたいと思うが、コミュニケーションがうまく取れずつらい**

A：つらさを受け止めながら現状を伺い、仲良く過ごしたい相談者の気持ちを夫に伝える方策を検討すると共に、その為にできるコミュニケーションの図り方を具体的に話し合いました。

## こちらを立てるとあちらが立たないときのコミュニケーション

こちらを立てればあちらが立た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

## 「自分がどうしたいか」をもとに行動を決めることが大切

私たちはこういった場合「どちらを立てれば丸く収まるか」と考えがちです。しかし、それでは自分の考えや気持ちが二の次になり、後味の悪さが残るコミュニケーションになります。そのため、まず自分の率直な考えや気持ちをはっきりとさせ、それをもとに行動を決めましょう。だれでも自分の行動を、自分の考えや気持ちに従って決め、それを率直に表現してもよいのです。

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。