

気候が穏やかで過ごしやすい季節となり、スポーツを楽しむのにも最適な時期です。

しかし、普段運動慣れていない方が急に体を動かすと、思いもよらないけがに見舞われたりします。

ファミリー健康相談は、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などの対処法についてアドバイスしていますので、ぜひご利用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：5歳の息子。初めて蜂に刺された。スズメバチではなさそう。部位が赤くなり、痛痒さがあるようだが、どう対応したら良いか。**

A：まず蜂の針が残っている場合は、指でつまんで毒液を再注入しないようにそとと抜きます。次に毒液をしぼり出します。このとき、蜂毒は水に溶けやすいので、傷口から毒液をしぼり出すようにもみながら、流水にさらすと効果的です。その後冷やしてください。痒みがあれば抗ヒスタミン薬が入っている虫刺され用の外用薬を塗布するのも良いですが、赤みや腫れ、痛みが酷くなるときは、炎症が広がる恐れもあるので皮膚科を受診してください。発熱や嘔吐など、全身症状が出た時は救急受診の適応になります。

特にアレルギー体質の人や蜂に刺されて体に抗体ができている場合は蕁麻疹、呼吸困難、発熱、血圧低下などの症状を呈するショックに注意し、早めに受診して治療を受けることが大切です。

### 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、  
<脂肪の燃焼とストレス解消に有酸素運動を>



毎日仕事で忙しく生活が不規則になると、自律神経の乱れにつながります。疲れが溜まった状態が続くと、ストレスを抱え込んだ状態になりがちで、つい食べ過ぎたりしてしまいます。これらはみな、体脂肪が溜まりやすい状態に陥る要因です。体脂肪が増えることによる体への悪影響は多岐に及びます。

そこで、生活の中に酸素運動を取り入れてみませんか。有酸素運動とは、ゆっくりと体にたくさんの酸素を取り入れてくれる運動のことで、代表的なものにジョギングやサイクリングなどがあります。有酸素運動をすることで心肺機能が上がり、末梢の血液循環がよくなり、代謝が高まり、脂肪の燃焼が活発になります。また、ストレス解消にも効果があります。

おすすめの有酸素運動は、体への負担が少なく、手軽に始められるウォーキングです。普段まとまった時間がとれなければ、通勤時にひと駅前で降りて歩く、エスカレーターやエレベーターは避けて階段を使うなど、少しずつでも、とにかく「歩く」ことから始めてみましょう。休日などには、例えば森林浴をしながらハイキングをすれば、気持ちもすっきりするでしょう。

なお、軽く早足で20分以上歩くとより効果的ですが、苦しくなるようなら無理せずゆっくり歩いてください。膝が痛むなど下半身の具合が思わしくない方は、温水プールなどの水中でウォーキングをするのも良いでしょう。

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  
10月

秋を身近に感じる時期になりましたが、季節の変わり目はこころの健康にとって注意が必要です。

また、10月は職場では異動の季節。“異動後の職場に慣れずにつらい”というご相談も多く寄せられます。

ご家族の方でも気になることがあれば、カウンセラーに相談してみるとストレスコントロールのヒントになるかもしれません。



## 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：職場に適應できず悩んでいる

A：職場の現状や自身で考える適性について話し合い、適應できないと感じている点との折り合いをつける工夫を検討しながら、よりよい対応ができるようサポートしました。

### Q：子供が獨立してしまい、孤独感に苛まれている

A：子供の獨立を喜ぶ半面、寂しくて堪らない孤独感を受け止めながら傾聴し、今後相談者自身の楽しみを見出していく為に気持ちを切り替えていけるようサポートしました。

### Q：人づきあいが苦手で、コミュニケーションがうまく取れない

A：相談者の自己分析を伺う中で、自身の性格傾向に気づけるよう図り、過剰に気構えずにコミュニケーションを図る工夫を助言して苦手意識を軽減できるようサポートしました。

## 相手が怒っているときのコミュニケーション

相手が怒っているときのコミュニケーションはむずかしいものです。

お互いに納得のいく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

## 相手の怒りを受け止め、素直な話し合いで解決する努力を

まず冷静に自分のミスを誤り、相手の怒りを受け止めます。そのあと問題の解決に積極的に取り組む意思があることを示し、話し合いへとつなげましょう。相手は怒りの気持ちを受け止めてもらえると、冷静さを取り戻しやすくなります。相手の話を聞こうという気持ちになり、意識が怒りから問題解決に向きやすくなります。

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。