

先月は、台風19号により各地で大きな被害が発生しました。被害に遭われたみなさまには、心よりお見舞いを申し上げます。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。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、気になる体の不調、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：1歳6ヶ月の娘が、リップクリームをかじって食べてしまった。元々、どの位残っていたのか覚えがなく、不安がある。リップクリームに毒性はあるのか。**

A：リップクリームは、効果の違いによって「化粧品」「医薬部外品」「医薬品」と分かれています。このうち「医薬部外品」「医薬品」の場合、特に「薬用」と表記されているものに多いのですが、「カンフル」という防虫剤に使われる成分を0.3～0.6%含む商品があります。健康な皮膚をあえて刺激して、その反動で悪い状態の皮膚の治りを早める目的で使われます。このカンフルを乳幼児は0.5g以上／成人は1g以上飲むと入院が必要となるほどの中毒症状が現れることがあります。ご質問の商品は、説明書にカンフル効果の記載があり、成分表示の中に分量の記載がない為、体への影響が不明です。すぐに受診し、医師の指示があるまでは、カンフルの体内吸収が増える可能性があるため、牛乳や母乳は飲ませないでください。

### 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、  
<ドライアイ>



秋の夜長、長い時間、パソコン・スマートフォンでのインターネットや読書に夢中になる人も多いことでしょう。目を使う時間が延び、目に疲れを感じることはありませんか。目の疲れの主な原因の一つに、目の乾き（ドライアイ）によるものがあります。はっきりとした原因もないのに、目が重い、目がかゆい、目が赤くなる、目やにが出る、理由無く涙が出る、物がかすんで見える、目がゴロゴロする、目がショボショボするなどの症状がある場合、ドライアイを疑う必要があります。空気が乾燥する季節の秋や冬には、ドライアイの症状がひどくなる方が増えると言われています。ドライアイを防ぐためには、目の保湿のため加湿器を用いたり、症状が軽い場合は、潤いを持たせる点眼薬（涙に近い成分の人工涙液）で緩和させることができます。日頃から、目に疲れを感じたら、疲れ目解消のケアをしましょう。

・・・疲れ目解消のケア方法・・・

目の体操（始める前に温パックをして、目を温めて血行を良くしておきましょう）

- ① 一度目をギュッと閉じて、パッと開ける
- ② 頭を動かさない様にして、黒目を右へ、次に左へ動かす
- ③ 黒目を上へ動かす、最後に下へ動かす。
- ④ 黒目をグルーッと回す感じで、八方を見る。                      これを2～3回繰り返す。

ドライアイは、目を守るのに欠かせない涙の、量の不足や質のバランスの崩れによって、涙が目全体に行き渡らなくなる、眼科医の適切な診断と治療が必要な病気で、2,200万人以上の方が悩まれています。症状の改善がみられない場合は自己判断せず、早目に眼科を受診しましょう

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  
11月

先月は、台風19号により各地で大きな被害が発生しました。被害に遭われたみなさまには、心よりお見舞いを申し上げます。

季節の変わり目を迎え、気温が急激に変化するせいか、例年この時期は心身の不調を訴えるご相談を多くいただきます。気になることがあれば、ぜひ、お早めにカウンセラーにご相談ください。



## 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：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伺う中で大変さをねぎらうと共に、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、今後の対応の工夫を考えました。

### Q：気持ちの落ち込みが続いている妻のことが心配

A：心配を受け止めながら妻の様子を伺うとうつ状態であることがうかがえた為、家庭での配慮や対応の留意点を助言すると共に、本人に医療機関の受診を促す工夫を話し合いました。

### Q：失敗を繰り返しては焦燥感に駆られる性格を直したい

A：相談者の自己分析を伺いながら、自身の傾向を把握できていることを支持し、失敗を繰り返さない為の心構えや、過度に焦らずに対処する工夫を助言してサポートしました。

## 何度いってもわかってもらえないときのコミュニケーション

何度いってもわかってもらえない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

## 「伝える」ことだけでなく、相手の話を「聴く」ことも大事

何度いってもわかってもらえないとき、相手を責めたり、自分の思いを主張したりしがちです。しかし、それは相手の考えや気持ちを無視したり、否定することになります。

相手にわかってもらうためには、相手のことをわかろうとする必要があります。そのためには「伝える」ことだけでなく、相手の話を「聴く」ことも大事です。「聴く」というのは相手の考えや気持ちを、相手の身になって理解しようとする事。信頼関係を築き、人間関係を良好にするうえで欠かせません。

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。