

寒さも和らぎ、花便りに春の訪れを感じる季節になりましたが、花よりも“鼻”や“花粉”の方が気になるという方も多いかもしれません。毎年この時期は、「ワセリンを鼻孔に塗ると予防になるか?」「喉がイガイガするが花粉症か?」「今年のかゆみがひどいが対処法は?」など、花粉症の症状や対処法について多くのご相談をいただきます。ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが、花粉症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：吹き出物で治療中だがよくなる。食事で改善できる方法はないか。

A：吹き出物を悪化させる食べ物として、ナッツ類やチョコレート、スナック菓子、刺激の強いもの（コーヒーや香辛料）などがあり、これらは極力控えるようにしましょう。吹き出物の改善に効果的な栄養成分が、ビタミン B2、B6 とビタミン C です。カツオやマグロなどの青背の魚や大豆製品、レバー、バナナ、柑橘類などを意識して食べるとよいでしょう。また、吹き出物の要因となる便秘を予防するために食物繊維をしっかり摂ることも大切です。

Q：更年期でホルモン療法を受けるがすっきりしない。遺伝から乳がんがあるのでは、と心配。

A：医師の管理下でホルモン療法を受け、乳がん検診も受けているので、過度の心配はないと思われます。ホルモン療法を受けても体調の改善がないのであれば、再度受診して主治医に相談しましょう。

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
「生活習慣と認知症予防」！



以前、責任能力がない認知症の男性が起こした鉄道事故による、遺族への賠償責任を問う裁判が行われ、昨年3月1日に遺族には賠償責任がないという判決が確定し関心呼びました。高齢化社会を迎え、認知症による徘徊などで行方不明になり、家族からの捜索願が年間1万人以上出ています。このようなことは誰にとっても決して他人事ではありません。介護者だけで到底防げるのではなく、社会全体で考えなければならない問題です。認知症は生活習慣病とも深い関わりがあり、高血圧や糖尿病の方は3～4倍認知症に罹りやすくなるといわれています。また、喫煙やアルコールも認知症のリスクを高めます。アルツハイマー型認知症の原因であるアミロイド蛋白は、数十年前から溜まり始めるといわれており、インスリンとの関係も分かっています。高齢になってからではなく、日頃から塩分や動物性脂質、糖質を控えたバランスのよい食事を心がけることが大切です。そして、規則正しい生活、適度な運動、十分な睡眠、高齢になっても色々なことに興味と好奇心を持つ、いつも若々しく身なりに気を配ることを忘れない、ストレスをためない明るい生活を心がけるなどで、認知症を予防しましょう。

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

2017年
3月

梅の香りを感じる季節になりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。昨年のこの時期は、「年度末で忙しい日々が続き、つらい」といったご相談が特徴的でした。これから6月にかけて、例年ご相談が多くなる時期です。年度末の繁忙期や環境の変化で、心に負担がかかることもありますので、つらいと感じたらぜひ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：子どもがすぐに感情的に振る舞うが、発達障害か心配…。

A：周囲の理解やサポートがなく、つらい思いをされておられるようです。まずは発達障害について、一般的な説明をいたします。そのうえで、日頃のお子さまの状況ややり取りを伺い、周囲の理解を得るためにどのような工夫ができるのかを話し合いながら、不安が解消できるようサポートいたします。

Q：公私にわたってストレスが溜まり、気持ちの落ち込みが続いている。

A：相当お疲れになられている様子ですので、まずは無理をしないようにしましょう。心身共に過度の負担がかかっている状態なのかもしれませんので、当面の解消法について話し合いましょう。

Q：うつ病で通院中。思うように動けずつらくて仕方ない。

A：現状をじっくり伺い、お気持ちをサポートいたします。今は心身の休養が何より大切ですので、無理に何かをしようとするよりも治療を優先して過ごしましょう。

厚生労働省の調査によると、仕事や職場での人間関係などに強いストレスを感じている人の割合は約6割。ストレスとうまく付き合っていくために、ストレスとは何かを知っておきましょう。

こころの元気！！
ワンポイントアドバイス

ストレスを知る 心の病気は、2つの要素が重なって起こります

一口にストレスといっても、その原因は個人によってさまざまです。またストレスへの耐性も個人差があります。いま、身の回りにどんなストレスがあって、どのように受け止めているのか…。自分を取り巻く環境と性格を見つめなおすことが、メンタルヘルス対策の第一歩です。

▶**環境的要因**…人間関係の不和や経済的な不安といった悩みだけでなく、結婚や就職による環境の変化など、さまざまな出来事がストレスとなります。（例：職場の人間関係、大切な人との別れ、子どもの独立、引っ越し、転職、病気など）

▶**性格的要因**…人によってストレスへの耐性はさまざまです。ストレスをため込みやすい性格や、人生経験が浅くまだ上手く対処できない人などがいます。（例：仕事熱心で完璧主義、まじめで几帳面、頼みごとが断れない、協調性があり他人に気を遣うなど）

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。