

寒く乾燥した時期になって参りました。この時期は急性胃腸炎による腹痛のご相談が増加傾向となります。

腹痛の原因や症状は様々で、様子を見て改善するものもあれば、一刻を争うものもあります。

ファミリー健康相談は、症状を確認しながら受診の必要性やホームケア、感染予防等を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：4歳の息子。過去に喘息の既往があり、受診をしていたことがある。今回は風邪による咳の症状で、昼間はそうでもないが、夜間咳き込み始める。喘息の発作とは異なっているようだが、咳き込んだ時の体勢は起こした方が良いのか。

A：寝ている状態だと気道を圧迫してしまい、咳が酷くなることがあります。その為、咳が止まらないときは一度上体を起こしてみてください。気道が真っ直ぐになるため呼吸が楽になります。横向きに寝るのも、気管が広がるので、咳止めの効果が期待できます。枕やクッションなどで調節しても良いでしょう。

昼間は交感神経が優位のため気管の筋肉が緊張しており、咳が出にくい状態にあります。夜は副交感神経が優位になるため、気管の筋肉の緊張が解けて咳が出やすい状態になります。改善がなく眠れない、喘息発作を起こす等、酷くなるようでしたら早期の受診をしてください。水分を取り、気温の変化しやすい寝入りばなや明け方は喘息が起こりやすいので特にご注意下さい。

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、
〈12月1日は
世界エイズデー〉



エイズまん延防止、エイズ感染者に対する差別、偏見の解消を目的に、世界保健機関(WHO)によって、12月1日は「世界エイズデー」と定められています。エイズについて、この機会に私たちの身近な問題として関心を持ち、予防のために、正しい知識を得て理解を深めましょう。

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することによって発症します。日本では感染の原因のほとんどが性行為です。感染しやすい行為をすれば、誰にでもうつる可能性があります。ただし、日常生活の中で感染することはなく、汗、唾液、尿、便などの接触で感染することはありません。さらに、今日では治療法の進歩により、HIVに感染しても、発症を防ぐことができるようになりました。また、仮にエイズを発症したとしても、普段とほぼ変わらない日常生活を送ることができます。このようにエイズは、かつての「死の病」から今では「慢性の病」になりました。ただし、そのためには、エイズを発症する前の、感染の段階で気づくことが非常に大切です。少しでも早く気づくために、感染の可能性のある方は、検査を受けましょう。

HIV検査は、全国のほとんどの保健所や自治体の特設検査施設で、無料・匿名で受けることができます。自分の居住地以外の保健所でも検査は受けられます。

HIVに感染してからエイズを発症するまでの間には、数年から十数年と個人差があります。自覚のないまま、感染を広げている危険性もあります。「もしかしたら」と不安に思う人は、この機会に検査を受けてみましょう。

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
12月

日ごとに寒さが増してきて、冬も本番を迎えてまいりました。この時期は公私ともに慌ただしく、落ち着かないということから、体の不調とともに、こころの不調を感じる方も増えてきます。

少しでも不調を感じ、つらいと感じたら、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：公私にわたってストレスが溜り、気持ちの落ち込みが続いている

A：心労をねぎらいながら傾聴する中で、心身に過度の負担が掛かっている状態であることを示唆すると共に、当面のストレス解消法を話し合っただけで無理をしないよう助言しました。

Q：受験を控えている子供のことが心配

A：心配を受け止めながら傾聴し、子供が落ち着いた気持ちで受験に臨めるよう親としてできるサポート法を話し合うと共に、相談者が気持ちに余裕を持てるようサポートしました。

Q：隣家とのトラブルを抱えており、今後のつき合い方に悩んでいる

A：トラブルの経緯を伺いながら心労をねぎらい、対応策を検討すると共に、隣家として支障がない範囲でのつき合いを続ける為の適度な距離の取り方についても話し合いました。

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

相手の話を「聴く」ときには、相手の気持ちに「共感」しながら

お互いに理解をするためには、素直に話し合い、聴き合うことが必要です。話を「聴く」ためには、相手のいった言葉だけでなく、その奥にある思いや感情も理解しようとするのが大切です。

まずは自分の考えや気持ちを脇に置き、相手の話を否定したり、さえぎったりせず、「共感」しながらじっくり話を耳を傾けましょう。そうすれば、「わかってもらえた」という気持ちが起こり、相手のこともわかろうという気持ちになります。

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。