

新年度を迎え、気候も爽やかになり気分あらたにされている方も多いかと思いますが。元気に過ごすためには、健康不安を早めに解消しておくのも有効です。血圧は、一般的には寒い冬に上りやすいのですが、春先でも寒暖差が激しい日が続くと、血圧の変動と体調不良を訴える方が多くなります。また、これから5月にかけてロタウイルス感染症が流行のピークを迎えますので、特に2歳以下のお子さまは注意が必要です。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、健康不安解消のため、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：10歳の息子が薬の副作用もあって肥満。医者から食事に注意するように言われたがどうしたらよいか。

A：チャーハンやラーメンが好物だとのことですが、それをやめる必要はありません。今よりも野菜やきのこ類を多くすることなどで、栄養バランスを考慮するようにしましょう。また、よく噛めるように食材を大きめにカットし、適量の意識付けをするために料理を個別に盛り付けるなど、工夫をしてみてください。

Q：尿酸値が高い。お酒は飲まないのに、食事で注意することを教えて欲しい。

A：1日2,000ml以上の尿量の確保を目標に十分な水分を摂取しましょう。食事はアルカリ性食品の野菜や海藻類、大豆製品、果物を摂るように心がけましょう。また牛乳や乳製品は1日200gを目安に摂りましょう。料理をするときには、野菜を多くにすることと濃い味付けにしないことが大事です。

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
「春眠、暁を覚えず」！



「春眠暁を覚えず」とは中国の詩人孟浩然の漢詩の一節で「春の眠りは心地が良くて夜が明けたことも気が付かないほどだ」という意味です。この言葉が思い出される春は、それだけ眠いと感じる方が多いということでしょうか。春は新年度のスタートや新たなことが始まる時。活動による身体的疲労、緊張の持続による精神的疲労からいつも以上に睡眠を必要とするでしょう。また、気候が穏やかなイメージの春も実は気温の変動が多い季節です。自律神経は寒いと体温が逃げないよう血管を収縮させ、暑いと血管を拡張して汗を出し一定の状態を保てるようコントロールしていますが、気温の変動に体がついていけず自律神経のリズムが乱れ、本来緊張状態であるべき昼間であっても眠くなってしまいが起こりやすくなるようです。ところで、なぜ睡眠が必要なのでしょう。睡眠は日中の活動で疲れた体を休め健康を維持していくために不可欠なものです。中でもその大きな役割は、脳の疲労回復・細胞の新陳代謝・免疫力の強化・記憶情報の保存などです。また大脳は、疲れてくると自然と眠くなってしまいうようにできているという説もあるようです。眠いと感じるときには早めに休むよう心がけ、一日の疲れをしっかりと取り、新年度を健康的にスタートしましょう。

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
4月

春は新たなことが始まる時ですが、例年この時期は「環境が変わって落ち着かず、不安だ」というご相談を多く受けます。環境の変化は、肉体的にも精神的にも大きな負担をもたらします。つらいと感じたらぜひお早めにカウンセラーにご相談いただき、セルフコントロールにお役立てください。



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：仕事量が増え、思うように捗らずに負担に感じている。

A：これまでの経緯や事情をお伺いすると、仕事を任されることに期待を感じ、それに応えようと頑張ってきたのがよくわかります。しかしながら許容量以上の仕事を抱えているかもしれませんので、上司や周囲に相談して仕事量を調整していくことも考えてみましょう。

Q：精神科に通院中。このままよくなるのではないかと不安になる。

A：治療の経緯や現在の調子をお伺いすると、状態に波があって思うようにいかないことがあると感じておられるようです。よくなっている点もあることに目が向くよう、楽な気持ちを保つための工夫を話し合います。

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、早期対応で負担が軽減します

心身に不調が現れても治療を受けず、病状が深刻化してしまうケースが多くあります。その理由は、「仕事が忙しくて休む暇がない」、「精神科に行きにくい」、「心の病気だとは思っていなかった」などさまざまです。病気の発見が遅れば遅れるほど、治療にかかる時間・お金・心身の負担は増加していく、ということを知っておきましょう。

代表的な心の病気

- **うつ病**・・・気分が落ち込む、意欲が低下するなど、精神が不安定な状態が続く。疲労感、食欲不振、頭痛、肩こりなど身体的な症状を伴うことも。重症化すると自殺のリスクが高まる。
症状／1日中気分が落ち込み、普段どおりの生活が送れない。死にたくなる。疲れやすく、体がだるい。頭痛、肩こり。など
誤解されがちな「新型うつ」
本人にとって都合の悪い場面でのみ気分が落ち込む「新型うつ」。仕事ではうつ病のような症状が現れる一方で、プライベートでは元気に過ごせるため、周囲からは理解されにくい側面があります。最近、うつ病というよりは性格や環境が影響するパーソナリティの問題と考えられています。
- **強迫性障害**・・・無意味であることを自覚しながらも不安が抑えられず、確認作業など同じ行為（強迫行為）を繰り返してしまう。悪化すると強迫行為が日常生活を圧迫する。
症状／誰かに危害を加えたかもしれないという不安が心を離れない。戸締り、ガス栓を過剰に確認する。など
- **摂食障害**・・・食事をほとんどとらない拒食症、大量に食べてしまう過食症がある。背景に「太りたくない、やせたい」という体重への極端なこだわりがあることが多い。
症状／拒食状態が過食状態がある。食べたものを無理に吐く。下剤を乱用する。など
- **パニック障害**・・・動悸や息苦しさ、めまい、震え、吐き気、強い不安感・恐怖感などのパニック発作が繰り返起きる。ひどくなると外出が困難になる。
症状／強い不安と、死ぬかもしれないという恐怖に襲われる。激しい動悸や息苦しさがある。など
- **双極性障害**・・・ハイテンションで活動的な躁状態と、気分が激しく落ち込むうつ状態が繰り返起きる。躁状態のときは、本人は気分がよいので病気に気づきにくい。
症状／気分の浮き沈みが激しい。怒りっぽい。注意力が散漫になる。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。