

中国湖北省武漢市で発生が報告された新型コロナウイルスが日本でも感染が広がっています。まずは、かぜやインフルエンザと同じように飛沫感染等を防ぐため、マスク着用やせきエチケット、手洗いなどを行うことが重要です。

ファミリー健康相談では、24時間年中無休でヘルスアドバイザーや顧問ドクターが症状をお聞きして、適切にアドバイスいたしますので、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：この時期、花粉症による鼻づまりが辛い。仕事中、集中力にも影響し困っている。簡単に出来る解消法があれば教えてほしい

A： 脇を閉じ、脇の下を圧迫すると交感神経が刺激を受け、血管が収縮します。この作用により、鼻の粘膜の腫れが引き、鼻づまり解消に繋がるといわれています。また、詰まっている鼻と反対側の脇の下に 500ml のペットボトルを挟み、圧迫すると効果があるようです。

他に、体操として①両足を肩幅程度に開いて立つ。②脇を閉じた状態で腕を後ろに組む。③お辞儀をしながら組んだ腕を上げる。④腕を上げたまま首を上げる。⑤5 秒程度キープしてからゆっくりと戻す。この動きを 1 セットにして、1 度に 10 回程度行くと効果的です。

また、効果的なつぼもあります。①清明（せいめい）：目頭と鼻の付け根の間にあるくぼみに位置②迎香（げいこう）：小鼻の横でほほ骨との間に位置③鼻通（びつう）：迎香の上部で眼の下にある骨との間に位置 これらを 10 回程度ゆっくり押し、1 日 3 セットほど行ってみてください。いずれの方法も、時間や場所を選ばず出来ますので仕事の合間に試してみてくださいはいかがでしょうか。

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、
〈花粉症の症状と対策〉



暖かくなり、春の訪れと共に気になるのが、花粉。花粉症やアレルギー体質の人には悩ましい季節でもあります。花粉症の主な症状は、「くしゃみ・鼻水・鼻づまり・眼のかゆみ・眼の充血」です。さらに、人によっては咳や喉の痛み、倦怠感や頭が重く感じるなどが起こることもあります。花粉症は、スギなどの花粉（抗原）が原因となって起こるアレルギー疾患の一つです。花粉などの異物が鼻から侵入すると、その異物を外に追い出したりする為の生体防御反応として「くしゃみ、鼻みず、鼻づまり」が現れますが、アレルギー反応によってそれらが過剰に発現するのが花粉症の症状です。風邪の初期症状にも似ているため、こうした症状が1 週間以上も続く場合は、花粉症を疑って早めに受診し、適切な治療を受けることが大切です。

体内に入る花粉を減らすための対策

- ① 花粉情報に気を付け、花粉が多く飛ぶ日はできるだけ外出は控える。
- ② 外出時はマスクをし、帰宅したら顔を洗い、うがいや鼻洗いをする。
- ③ 外出時の服装について、ウールや綿などよりも、ポリエステルなどの素材のものや、表面がツルツルした加工のものの方が、花粉が付きにくくおすすめ。帽子やメガネの着用も効果があります。
- ④ 洗濯物はよくはたいて取り込む。特に飛散の多い時には、ふとんや洗濯物の外干しは避ける。これらの花粉対策で、辛い花粉シーズンを乗り切りましょう。

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

2020年
3月

南方からは花の便りも聞こえてくるころとなり、過ごしやすい気候となってきましたが、花粉症の方にとっては悩ましい季節でもあります。

また年度末を迎え、何かと気持ちが落ち着かない時期でもあります。

不安に感じる事があれば、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：仕事が思うようにはかどらず悩んでいる

A：詳しい経緯や事情を伺いながら大変さを受け止め、許容量以上の仕事を抱えている可能性を示唆するとともに、周囲にも相談して仕事量を調整していくことも考えるよう勧めました。

Q：幼少期より親との確執を抱えており、つらくて仕方ない

A：親子関係の経緯や成育歴を伺う中でつらさを受け止めるとともに、相談者にとって望ましい親との関係あり方を話し合い、そのための適度な心的距離の取り方について検討しました。

Q：学校を辞めたいと言い出した子供の今後が心配

A：心配を受け止めながら事情を伺う中で、まずは子供の気持ちをゆっくり聴く機会を持つよう勧めるとともに、本人の意思を尊重しつつ親としてできるサポート法を助言しました。

タフなメンタルをみならおう！「失敗を恐れない」

失敗を恐れないタフメンな人の特徴を知り、自分にない部分を取り入れて、
ストレス社会を生き抜くタフなメンタルを育むヒントにしましょう。

ネガティブ感情を手放すコツ

ネガティブ感情は無意識のうちに生じるため、客観視すると手放しやすいもの。ネガティブ感情を文字にするのが有効で、紙に書き出し、読んですぐ捨てるとういでしょう。

また、自分の大切な人が同じような失敗をしたら、どのように声をかけるかを考え、「やるだけやったよ」などの言葉にすると、「またやってみよう」という気になります。

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。