

元気レター

2020年
4月

寒さも緩み、活動的になってくる季節ですが、4月はスギ・ヒノキ共に花粉飛散の最大ピークといわれており、花粉症に関する相談件数も増加の傾向です。

ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーが辛い症状のホームケア、花粉症と風邪の判別方法、薬の飲み合わせなど様々な相談について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：健康のため体に良いものをと毎日納豆を食べているが、より効果的な食べ方を教えて欲しい

A：納豆には、血液が固まるのを防いだり、血栓を溶かすウロキナーゼという酵素を活性化したりするナットウキナーゼという酵素が含まれており、動脈硬化などから血管を守る非常に優れた効果があることが認められています。

また、カルシウムやミネラルの吸収を助ける作用のあるビタミン K を多く含み、骨を強くします。更には強力な抗酸化物質であるビタミン E やイソフラボンを含むなどいいことづくめです。昔は風邪や下痢などの薬として使われていた、価値ある食品の一つです。

ナットウキナーゼは 70℃を境に破壊が始まります。そのため効果的な食べ方として大切なのは「なるべく加熱しないで食べる」ことです。体内で、約 4 時間～12 時間は働き続けます。ナットウキナーゼやビタミン K は納豆の発酵が進むにつれ増えますので、冷蔵庫に置いてください。毎日 1 パックが理想です。臭いが苦手な方は、かつおぶし、葱、青海苔、桜海老、粉茶など、風味がはっきりしたものを混ぜてみてください。

ただし、血液を固めるワーファリンという薬を飲んでいる場合は、食べないように注意してください。

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、
〈薬の正しい飲み方について〉



薬を処方された時、容器や袋の記載について正しい知識を持ってポイントを確認し、使用上の注意を守りましょう。

1. タイミング…食前、食後、食間、頓服（とんぷく）などの表記がありますが、それぞれ決められた時間があります。

食前：食事の30分くらい前に服用します。胃の中に食べ物がない方が良く吸収される薬や、吐き気止め、胃腸の動きを良くする胃腸薬、糖尿病薬などがあります。

食後：食事の後30分以内に服用します。胃に刺激を与えるような強い薬の場合は、胃に食べ物が入っている状態の時に飲まなければ、薬で胃が荒れてしまいます。胃に入った食べ物が30分ぐらいかけて徐々に消化されていく間に飲みましょう。

食間：食事をしてからおよそ2時間は経過してから服用します。

頓服：解熱剤や咳止めなど、症状が出た時だけに服用します。

2. 量…決められた用量を守ります。自己判断で量を増やしたり減らしたりするのは避けましょう。

3. 方法…飲み薬はコップ1杯（約200cc程度の、多めの水か白湯で飲むことにより、胃の保護になります）。

4. 期間…治ってきたからなどの自己判断で中止せず、指示があった期間は服用を続けるのが基本です。

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
4月

寒さも緩み、過ごしやすい季節になりました。4月は新しい年度が始まり、就職や転勤、異動など環境が大きく変わる時期です。この時期、「職場が変わり、担当業務が増えた。こなしていけるか自信がない」といった相談も目立っています。

無理をせず、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：職場環境の変化になかなか慣れずにつらい

A：つらさを受け止めながら経緯を伺う中で、新しい環境に慣れるにはある程度時間が必要ではないかと話し合い、焦らず自分のペースで適応していくための工夫を助言しました。

Q：近所付き合いが負担になっている

A：現状を伺いながら大変さをねぎらうとともに、相談者なりに工夫して付き合っている姿勢を支持し、今後負担が増さない程度の距離を取る工夫を話し合っサポートしました。

Q：思春期の子どもと衝突ばかりして、精神的に参っている

A：親子関係の経緯を伺いながら大変さをねぎらい、衝突を避ける工夫を話し合うとともに、相談者が精神的に落ち着くまでしばらく心的距離を取ることを提案しました。

タフなメンタルをみならおう！「自分を信じる」

自分を信じて行動できる人は、へこたれにくい。

そうした人の特徴を取り入れて、ストレス社会を生き抜くタフなメンタルを育みましょう。

自己効力感を高めると自信が生まれる

自己効力感とは「自分ならできる」と思える気持ち。これが高いと「やってみよう」「努力しよう」という気持ちになるため良い結果が得られやすく、それが自信につながります。ストレスになるような状況もうまく乗り越えられ、ストレスを感じにくくなります。

自己効力感とは性格とは関係なく、成功体験の積み重ねや、思考クセに気づくことで高めることができます。

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。