

暑さが本格化してくる中、マスクの着用など新感染症の感染拡大を防ぐ「新しい生活様式」を実践しつつ、熱中症への注意も必要です。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。熱中症の予防方法・応急処置方法などについても、保健師や看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが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： 長年ドライアイに悩み、目薬を続けているがなかなか改善しない。何か良い対策はないか。

A： ドライアイの原因には、空気の乾燥・コンタクトレンズの使用・スマホや PC の使用・加齢・栄養の不足など、様々あります。このような多様な原因が重なって、「涙の量が少なくなる」あるいは「涙の質が悪くなる」ことにより、ドライアイが引き起こされます。

涙の量が少なくなることにより眼が乾燥すると、多くの人が思っていますが、現代人のドライアイのほとんどは、涙の「量」ではなく「質」に問題があることが最近分かってきました。涙は、水分と、ムチンというトロみのある油分との、大きく2つの成分によって構成されています。このムチンが少なくなると、涙は乾きやすくなってしまいます。

目薬は、涙の「量」を改善するための方法であって、涙の「質」を改善する効果までは望めません。「質」の改善に効く栄養素としては、コラーゲンの分泌を促し乾きにくい涙にするアントシアニンや、ブルーライトによって生じる活性酸素から眼を守る役目を果たすルテインがあります。それらを摂取することも良いと思われます。

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、
〈睡眠時無呼吸症候群のセルフチェック〉



睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に10秒以上呼吸が止まることが何度も起き、無呼吸または低呼吸状態になる病気です。睡眠中に舌根の緊張がゆるんで、空気の通り道である気道を塞ぐことで起こると言われています。主なサイン・症状としては、空気の通り道が狭くなるため、いびきをかきやすくなります。また夜中に何度も目が覚め、睡眠が浅くなります。日中も眠く、本人が意識しないうちに居眠りをしてしまうこともあります。

睡眠時無呼吸症候群は、放置すると生命の危険に及ぶこともあります。また日中の眠気により交通事故を起こすなどの危険もあるため、早期に適切な治療をすることが大切です。下記のセルフチェックで当てはまる症状はないか、参考にしてみましょう。いくつかあれば、睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。

……セルフチェック……

◆睡眠中◆

- いびきをかく むせる、息苦しさを感ずる 何度も目が覚める
- いびきと呼吸が止まった後、やや間をおいて再び大きな呼吸とともにいびきをかき始める

◆起床時◆

- 疲れが残っている 口が渇く 頭重感や頭痛がある 寝起きが悪い、起きられない

◆日 中◆

- 眠気が強い 居眠りする 倦怠・疲労感がある 集中できない あくびが多い

以上、気になる方は一度ぜひ呼吸器科か耳鼻科を受診して、医師に相談してみましょう。

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

2020年
7月

新型コロナウイルス感染拡大防止のために求められている「新しい生活様式」。慣れない生活スタイルは、知らないうちにストレスにしてしまうこともあります。

つらいと感じたり、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：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為の工夫を助言しました。

Q：夫との老後の生活を考えると気が重くなる

A：一緒に過ごす時間が増えると喧嘩ばかりしてしまうのではないかと心配をしているとのことなので、常に一緒にいようとせずお互いの時間を持つ工夫を話し合いました。

Q：子育てでイライラして子供にあたってしまふ

A：イライラしてしまう状況を伺いながら育児の大変さをねぎらうと共に、気持ちを安定させる為に意識的に気分転換を行うよう助言し、その具体的な方法を話し合いました。

タフなメンタルをみならおう！「自分の軸がある」

タフな人は「自分の軸」があります。そうした人の特徴を知り、自分には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みましょう。

自分の軸があると自信をもって強く生きていける

自分の軸をしっかり持っていない人は、他人の意見や感情に流されたり、周囲の評価が気になったりと、判断や行動の基準が「自分」ではなく「他人」となりがちです。

一方、自分に軸があると、それを判断や行動のよりどころにできるため、納得のいく結果に結びつきやすくなります。また、「自分の軸を持つ＝自分の判断や行動に責任を持つ」ことなので、その積み重ねが自信を育み、周りに振り回されず強く生きていけるようになります。

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。