

残暑厳しく、記録的な猛暑が毎日続いています。この時期は、天気、気圧の急激な変化などによる体力、免疫力の低下が懸念され、夏バテなどにより引き起こされる様々なご相談が寄せられます。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。気になる体の不調の対処法など、顧問医や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：最近、乳がんの自己検診が大切だと、方々で耳にする。自分で発見できると聞かどうすれば分かるのか、悪性かどうかはどう見分けるのか。

A：乳がんは他のがんと比べて比較的進行速度が遅く、早期に発見できれば5年生存率は90%以上といわれています。そのために定期的なチェックが大切です。乳がんのしこりは周りの組織と癒着しているような感触で、押ししても動かず、石・パチンコ玉・ビー玉のように固くゴツゴツゴリゴリとしている、という場合や、こんにゃくの下に豆を置いて触ったような感じ・マシュマロ状だが中心部に硬い芯があるイメージ、と例えられることもあります。月経前は女性ホルモンの影響で乳腺への血流が増し、乳腺組織も増殖傾向です。全体に乳腺が腫れている為、乳房も腫れているように感じます。そういった理由から、月経終了後一週間以内の乳房の張りがなく、柔らかな時が触診には適しています。

方法としては、まず手のひらと5本の指で撫でるように、次に螺旋、のの字、平行（肋骨に沿って）、放射線状（乳首を中心に）のいずれか二つの方法で、第2～第4指を揃えて触診をします。最後に指の先端を2本揃えて指踏みしながら万遍なく行ってみてください。

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、
〈抜け毛の対策〉



夏から秋への季節の変わり目は、抜け毛が増える季節です。秋に抜け毛が増える要因には、夏の紫外線によって頭皮がダメージを受けたことや、汗や皮脂の過剰分泌によって細菌が繁殖した結果、頭皮の環境が悪化したことなどが関係します。また、夏の疲れによって新陳代謝が低下していたり、食欲低下による全身の栄養不足などで頭皮に必要な栄養が行き届かなくなったりすると、育毛や発毛が阻害されます。

この状態にさらに睡眠不足、ストレスなどが加わると秋の抜け毛が加速し、薄毛に繋がる恐れがあります。抜け毛を増やさないために、頭皮ケアをしっかりと行いましょう。

……抜け毛の対策……

髪の維持には、バランスの良い食生活、質量とも十分な睡眠など、規則正しい生活を心がけることが大切です。

皮膚の健康に欠かせないビタミンやミネラルや良質なタンパク質などを、バランスよく摂りましょう。髪に必要なミネラルは、亜鉛、鉄、カルシウムなどで、海藻類、牡蠣、小魚、チーズなどから多く摂ることができます。

また、毎日のシャンプーを正しく行うことが大切です。洗浄力の強すぎないシャンプーで頭皮を優しく洗い流しましょう。シャンプーやリンスの後は、すすぎ残しがないようにしっかりと洗い流します。せっかく洗っても濡れたままにしておくと頭皮に細菌が繁殖するため、タオルドライ後には、根元までしっかりとドライヤーで乾かしましょう。

入浴中や睡眠前に1日5分のマッサージで血行を促進させ、健康的な青白い地肌に戻してあげましょう。爪を立てないように指の腹で頭皮を揉むようにマッサージを行ってください。

顔の肌と同様、頭皮の健康にも日頃から気を配り、美しい髪を維持しましょう。

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

2020年
9月

残暑厳しい日々が続く、なかなか心地よい秋風を感じるとはいかない毎日です。この時期は夏の疲れが出やすく、天気、気圧の急激な変化から心身の不調を訴える相談も多くなってきます。

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：職場の同僚の態度が腹立たしくて仕方がない

A：現状を伺いながら同僚への腹立たしさを受け止めると共に、仕事上支障がない程度の相手との距離の取り方や、自身で気持ちを切り換える工夫を話し合っサポートしました。

Q：母の介護を一人で任されることが負担である

A：経緯を伺いながら介護を一人で担う大変さをねぎらうと共に、相談者の負担を少しでも軽減する為に、公的サービスの利用方法や周囲の協力を求める働きかけ方を話し合いました。

Q：仕事上の悩みを抱えている様子の子供のことが心配

A：子供の様子を伺いながら親としての心配を受け止めると共に、本人なりに方向性を模索している現状を支持しつつ見守る姿勢で接するよう助言し、具体的な心構えを話し合いました。

タフなメンタルをみならおう！「自分の軸がある」

タフメンな人は「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。

自分の軸があるタフメンの人のポイントは…

- 他人ではなく、自分が正しいと信じる考え方や、自分がどうしたいのか・どうありたいのかという自分の軸をもち、それを判断や行動の基準にしている。
- 他人の評価や人間関係のしがらみ、自分の一時的な感情に振り回されにくい。

タフメンの人を見習い、自分の軸をつくり自信をもって強く生きていきましょう。

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。