

春らしい暖かい日が続き、過ごしやすい季節となりました。それに伴って花粉の飛散はピークを迎え、スギ花粉の後はヒノキ花粉に悩まされる頃です。花粉症の方にとっては、まだしばらく辛い日々は続きそうです。

ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーが24時間年中無休で対応しています。花粉症や鼻炎の対処法や受診の目安などについてもご相談ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q： 先日の健康診断で、下の血圧が 110 を超えていてびっくりした。どういった原因が考えられるか、受診をした方が良いか。**

**A：** 血圧検査の結果は「上がいくつ、下がいくつ」と表されますが、上は心臓が血液を押し出した時の「血管にかかる圧力が最も高い状態」を、下は心臓が元に戻って最大まで膨らんだ時の「血管にかかる圧力が最も低い状態」を、それぞれ意味します。

従いまして、下の血圧が高いということは、常に血管の内壁が強い圧力を受けている状態です。血液が戻ってくるだけなのに高い圧力がかかり、血液が心臓に戻りにくくなっていることを意味します。血管の老化や硬化が少しずつ進行しているとも考えられます。下の値が高い状態が続くと、次第に上の値も上がってくる傾向があると言われています。上の値が上がると、今度は下の値は下がります。結果、血圧の上下の差が大きくなります。この状態は、他の病気を引き起こすリスクが増すことも考えられます。

血圧の安定のためには、食生活において動物性脂肪の多い肉類やバターを避け、きのこ類や食物繊維の多い野菜、体にやさしい低コレステロール食品を摂りましょう。悪化を予防するためにも早いうちに一度、受診をお勧めします。

### 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、  
〈がん検診の勧め〉



がん検診を受けていますか？がんは、一生のうちに日本人の2人に1人がかかると言われる、日本人の死因の第一位の病気です。がんは他人事ではなく、誰にでもかかる可能性のある身近な病気です。

日本人に特に多いがんである胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの5つのがんは、検診を受けることによって早期に発見することができ、すぐに治療を行うことによって死亡率を下げるができるがんです。現代医療では、早期発見により見つけられれば、がんは決して怖い病気では無くなりつつあります。一般健診などで、「精密検査が必要」と判定されたら「症状がないから大丈夫」などと、自己判断せず、必ず精密検査を受けてください。

がんは、様々な要因が長い年月にわたって影響し、発症する病気です。この要因の例として、喫煙や食生活、飲酒、運動不足といった生活習慣が挙げられます。

【がんを防ぐための12か条】

1. たばこは吸わない 2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける 3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活（一汁三菜） 5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように 7. 適度な運動 8. 適切な体重の維持
9. ウイルス、細菌の感染予防、感染症治療 10. 定期的ながん検診
11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診 12. 信頼できる正確ながん情報を知る

1年に1回、定期的ながん検診を受けましょう。症状がある場合は、検診を待たずに受診しましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、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

2021年  
4月



暖かい日が続き、過ごしやすい気候になりました。

4月は新しい年度の始まり。就職や転勤、異動など生活の環境が大きく変わる時期でもあります。このため環境の変化に戸惑い、つらさを感じる方も少なくありません。

メンタルヘルスカウンセリングは、臨床心理士の資格を持つカウンセラーがみなさんのお話を伺い、心理的な問題の克服や困難の軽減にむけて支援します。つらいと感じたら、ぜひお早めにご利用ください。

## 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：今の仕事に不満を感じ、続けるかどうか迷っている。**

A：大変さをねぎらいながら今の仕事内容と相談者の希望を伺う中で、今の仕事を続けたい気持ちも語られた為、積極的に取り組むにはどうしたらよいかを話し合いました。

**Q：公私に渡ってストレスが溜まり、気持ちの落ち込みが続いている。**

A：心労をねぎらいながら傾聴する中で、心身に過度の負担が掛かっている状態であることを示唆すると共に、当面のストレス解消法を話し合っ無理をしないよう助言しました。

**Q：加齢と共に気難しさが増した母の介護に疲弊している。**

A：親子関係の経緯や母の性格について傾聴し、対応に苦慮している疲弊感をねぎらうと共に、少しでも相談者の負担を軽減する為の適度な心的距離の取り方を話し合いました。

## じぶん働き方改革「わからない、とれない」を改革しよう

わからないことを「わからない」といえないと、余計な時間や労力がかかりミスも増えます。

わからないことを口に出して、自分の働き方を変えていきましょう。

## わからないことを聞くことで、人は成長する

わからないことを「わからない」ということは、勇気のいることです。しかし、わからないまま仕事をしていると、いつまでたってもうまくいかずストレスがたまります。上司や同僚、お客様からの信用も失うこともあります。

わからないことは恥ずかしいことではありません。わからないことを聞き、わかるようになっていくプロセスが人を成長させます。「自分は何も知らないから、一から学ぼう」という気持ちで助けを求めれば、周りの人はそれに応えてくれるでしょう。

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。