

雨の季節が始まり、高温多湿の蒸し暑い日が続く時期となりました。マスクの着用は新型コロナウイルス対策の基本ですが、マスクによる熱中症のリスクも高まります。新しい生活様式の中、熱中症対策にも気をつけましょう。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。顧問医や保健師・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： 寝床についてから気分が悪くなり、一時間位経ったが両足のしびれがおさまらない。すぐに受診した方がよいか。

A： しびれは、脊髄・大脳・末梢神経のいずれかに障害が起きると出現します。末梢神経が原因の場合は、徐々に手や足の両側に発症することが多いようです。脊髄が原因の場合は、脊髄の変性により頸髄や腰髄が圧迫されて起こります。手のしびれは徐々に片側・両側のどちらも発症し、親指側か小指側のどちらかがしびれます。足のしびれは急性・慢性、片側・両側のどちらも発症します。大脳が原因の場合は緊急性が高く、梗塞や出血が起こると出現し、突然、片側に発症します。

手のしびれは親指側と小指側のどちらもしびれ、手に力が入らない、口元のしびれや呂律が回らないなどの症状を伴うこともあります。足のしびれは単独で起こることは稀で、手の症状や足が動かしにくいなどの症状を伴います。その他、急に足のしびれや痛み、足の色が悪くなる閉塞性動脈硬化症や、両側に足のしびれや動かしにくさ、手のしびれを伴う頸椎・腰椎椎間板ヘルニアも緊急です。しびれ以外に嘔気、手足の動かしにくさがあれば、すぐに受診する必要があります。

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、
〈突然の激痛で起こる痛風〉



痛風はある日突然、足や指などの関節が赤く腫れて激しい痛みが起きる病気です。原因は血液中の尿酸が多くなることです。溢れ出た尿酸は、関節の軟骨や滑膜に沈着し、結晶となり溜まっていきます。免疫細胞である白血球が、増えすぎて剥がれた尿酸を異物と認識し、放出された炎症物質が激しい痛みや腫れを引き起こします。尿酸は「プリン体」が分解されて作られますが、高カロリー食、動物性食品、アルコール飲料などに多く含まれます。更に、肥満は尿酸の排出を悪くするため、体内の尿酸量が増えやすくなります。

予防、改善するためには、食べすぎに注意し、肥満は改善すること、プリン体を多く含む高カロリー食を控えることが重要です。また、プリン体はビールによく含まれるといわれますが、ビール以外でもアルコール自体が尿酸の産生を増加させ排泄を阻害してしまう作用があります。さらに利尿作用により尿酸は濃縮されます。尿酸の排出を促し、痛風の発作を起こさないために、水やお茶などの水分を十分にとることも必要です。また、上手にストレスを解消、適度な運動も大切です。発作の激痛は通常、2～3日で治まります。一時的ともいえますが、治った訳ではありません。放置することのないよう、発作が起きた際には、出来るだけ早く、専門医の診察を受けてください。

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
6月

今年は例年より早く雨の季節が訪れ、長雨の心配も出てきているようです。不安定なお天気が続くと、気分も不安定になりがちです。

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：折り合いが悪い同僚との付き合い方に悩んでいる。

A：同僚との関係の経緯を伺う中で心労をねぎらうと共に、ある程度仕事上の関係と割り切って業務に支障がない程度に折り合う方策や、その際の適度な距離の取り方を話し合いました。

Q：自分の性格を変えたい。

A：相談者の自己分析を伺いながらつらさを受け止めると共に、変えたい部分を具体的に整理し、希望を叶えていく為に心掛けていくべき点を話し合っサポートしました。

Q：義母との折り合いが悪く、ストレスが溜まっている。

A：義母との関係の経緯を伺い今までの心労をねぎらうと共に、相談者の負担が少ない範囲で折り合う為の方法や、当面のストレス解消法について話し合っサポートしました。

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」聞き方の工夫

「何をすればいいかわからない」という丸投げの質問はNGです。自分で調べ、考え、やってみようでわからないことを聞くようにしましょう。また短時間で済むように、何を聞くか整理しメモしておくといでしょう。質問が具体的だと具体的な答えが得られやすくなります。

そして、相手に余裕があるタイミングを見計らって声をかけるようにしましょう。「自分の意見をいう→質問する→相手の答えを聞く」という流れを心がけるようにしましょう。

質問はメール等ではなく対面で緊急性の高いものから聞くのがよいでしょう。

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。