

夏は、ヘルパンギーナやプール熱などによる突然の高熱で、多くの相談をいただきます。また、熱中症については話題になることが多いことも影響してか、症状に敏感になり、突然の発熱が熱中症の症状なのかと心配した相談が増えます。

ファミリー健康相談は、毎日24時間相談可能。突然の発熱への対処法、救急病院の案内などについて、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが、健康不安解消のため適切にアドバイスいたします。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：暑くなると食事が簡単になってしまい、疲れがちでだるくなってしまう。夏バテしないスタミナが出る食事にはどんな食材を使ったらよいか？**

A：夏を元気に乗り切るには、良質のたんぱく質を使った食事を摂るようにしましょう。良質のたんぱく質は脂身の少ない牛肉や豚肉、鶏肉、ウナギや青背の魚、卵、大豆製品などがあります。食欲アップには香辛料やかんきつ類、香味野菜などを使うとよいでしょう。モロヘイヤや山芋、オクラなどネバネバ食材もお勧めです。

**Q：妊娠6か月で夏休みの家族旅行を計画中。国内旅行で2泊3日の予定だが出かけても支障ないか？**

A：妊娠中期で母子ともに妊娠経過に問題がない場合でも、早産などの危険がないとはいえません。旅行前に主治医に確認しておくことと安心です。旅行中は無理のないスケジュールと、車での移動時は長時間同じ姿勢をしないよう1時間ごとに休憩をとることなどを心がけましょう。また、冷えにも注意することが必要です。

## 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  
「子ども達の遊び場  
と体力の向上！」



最近、「子ども達の遊び場の減少が体力の低下につながっており、深刻である」と小学校の先生方から声が上がっているというお話を聞きました。そういえば、マンションのエントランスでボールを蹴っているお子さんたちを見かけたことがあります。

健康相談では「子どもがゲームばかりして困る」という保護者からの相談がよく入ります。文部科学省は、昭和39年から毎年行っている調査で、子供の身長・体重は親の世代より増加しているのに対し、体力・運動能力は昭和60年代ごろから長期的に低下傾向にあると発表しています。原因として、外遊びやスポーツ時間の減少、空き地や公園といった身近な遊び場の減少、習い事等による忙しさでの遊び時間と仲間の減少をあげています。しかし、様々な取り組みにより、横ばいまたは向上傾向を示し、長期的低下に歯止めがかかっているのだそうです。それでも60年ごろに比べれば、当然まだまだ及ばない現状です。社会の取り組みとしてもスポーツに親しみが持て、身体を動かせる機会や環境を積極的に作っていくことを続けていきたいですね。

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

2017年  
8月

このところ各地で豪雨が発生していますが、被害に遭われた地域のみなさまには心よりお見舞い申し上げます。

8月は帰省の時期と重なり、家族や親せきとの関係についてのご相談が増える時期です。家族とのコミュニケーションや親せきづきあいでストレスを感じたら、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：価値観が異なり、身勝手な夫との生活に疲弊し、ストレスがたまっている。**

A：今までの夫婦関係の経緯を伺い、心労を感じておられる様子がよくわかりました。ご主人への不満を受け止めながら、ご自身でストレスをため込まないために気分転換を図る工夫について話し合ってみましょう。

**Q：反抗的な態度を繰り返す子供への対応に苦慮している。**

A：お子さまの様子を伺いながら対応に苦慮されておられ、たいへんご心労だと思います。反抗期の子供への対応の留意点を知っていただくとともに、適度な親子の心的距離の取り方について話し合ってみましょう。

**Q：うつ病で通院中だが、思うように動けずつらくて仕方がない。**

A：ご自分が思うように動けず、もどかしく感じておられることでしょう。しかし、今は心身の休養が何より大切な時期です。無理に何かしようとせずに、治療を最優先して過ごしていきましょう。

## SELF-CARE 毎日できるセルフケア

ストレスを上手にコントロールするには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。まずはできることから始めてみましょう。

## 通勤時間を“MY TIME”にしよう

混み合う電車やバス…毎日の通勤時間のストレス緩和のためにも、通勤時間をやりたいことや好きなことなどをする“MY TIME”にしてはいかがでしょうか？

仕事に役立つニュースのチェックやスキルアップのための語学・資格の学習、趣味の読書、リラックスする音楽を聴くなど、通勤時間を活用しましょう。

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。