

元気レター

2021年
8月

新型コロナウイルスの感染拡大が収束する目途が立たないなか、ワクチン接種者も増えてきています。心配なのはワクチン接種後の副反応。一過性の症状なのか、それとも受診が必要な状態なのか判断に迷うこともあります。

ファミリー健康相談では、新型コロナワクチン接種後の健康不安の相談も、医療専門職が24時間体制で受け付けていますので、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： 15歳の娘が父親と言い合いになり、しばらくして「息が苦しい」「唇がしびれる」と言い出し、見ていてとても怖い思いをした。何かよくない病気なのだろうか、繰り返す可能性はあるのか。

A： 考えられるのは、若い女性によくみられる「過換気症候群」です。

緊張、興奮などにより、深く早い呼吸が繰り返されると、血中のCO₂が少なくなります。不安感から息苦しさや呼吸困難、手の震えや筋肉のしびれ、痙攣、めまい、動悸、嘔気、失神など、様々な症状が現れます。

しかし息苦しい感じがしても、実際は酸素を十分に取り込めています。慌ててたくさん呼吸をしようと悪循環となるので、まずは周りの人も含め、慌てず落ち着いておさまっていくのを待ちましょう。

具体的にはそばに付き添い、呼吸回数を減らすために息を長く吐くことを意識させ、前かがみにして腹式呼吸を促し、全ての動作をゆっくり行ってください。

発作は数分～数十分程度でピークに達し、30分～1時間程で消失します。一時的で後遺症は残らないといわれていますが、一度経験すると、その後も不安、恐怖、緊張を感じる度に過呼吸が誘発されやすい傾向があるため、まずは気持ちを切り替え、ストレス回避に努めてください。

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、
〈夏の脳梗塞〉



脳卒中は三大生活習慣病の一つで、脳の血管が詰まったり、破れたりして起こる病気です。日本人の死亡原因の第4位、寝たきりとなる疾患の1位でもあります。

脳梗塞、脳出血は「半身の麻痺、しびれ」「呂律が回らない」「立てない、歩けない」「視野の半分が欠ける」といった症状が現れます。くも膜下出血は突然の激しい頭痛や意識障害が起こります。血圧が高くなる冬だけとは限らず、夏場は大量の発汗から脱水傾向となり、血液がドロドロの状態となると、血栓が出来て脳梗塞を発症しやすいです。また脳梗塞は、睡眠中から起床後の時間帯にかけて発症リスクが高くなります。予防のため、起床時と就寝前にコップ1杯程度の水を飲むことを習慣にしてください。

◆「FAST」で脳梗塞の早期発見

Face（顔）：顔の片側が下がり歪んでいる。

Arm（腕）：手のひらを上に向けて「前へならえ」をすると、片側のみが下がる。しびれや麻痺がある。

Speech（言葉）：呂律が回らず思うように話せない。

Time（時間）：上記が一つでも現れたら発症した時間を確認、直ぐに救急車を呼んでください。

一時的に症状が治まる場合がありますが、自己判断は大変危険です。迷わず、ためらわず、行動してください。

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
8月



新型コロナウイルスの感染拡大が収束する目途が立たないなか、ご自身のストレス解消やリフレッシュの行動が制限されて、心理的に追い詰められているというご相談が多くなってきています。

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。ストレスコントロールのヒントになるかもしれません。

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：仕事を休みがちな部下への対応を相談したい。

A：部下への気遣いを受け止めながら現状を伺い、職場で工夫できる配慮について検討すると共に、今後の対処を考える為にも本人と話し合う機会を持つてみることを提案しました。

Q：感染症の流行により、家事や育児の負担が増え、気持ちが落ち込んでいる。

A：感染症予防に心を砕きながら生活する大変さを傾聴する中で、心身の負担を軽減する必要に触れ、負担を軽減する為にできることを話し合いました。

Q：親戚づき合いに疲弊しきっている。

A：今までの経緯を伺い親戚づき合いに苦勞してきた心勞をねぎらうと共に、今後は相談者の負担が少ない範囲でつき合ってはどうかと提案し、具体策を検討してサポートしました。

じぶん働き方改革「ON・OFF が切り替えられない」を改革しよう

帰宅後も、休日も、仕事のことが頭から離れない…。こうした状況はストレスが過度になりやすく、心の不調に発展することもあります。ON・OFF をつくる働き方に変えていきましょう。

「ON・OFF が切り替えられない」じぶん働き方改革のポイント

「仕事に追われてイライラを引きずっている…」 「つい仕事のことを考えてしまい不安や焦りを感じる…」 「上司に言われたことが頭の中をぐるぐる回っている…」

ON・OFF を切り替えるポイントは、会社を出たら仕事のことを忘れることです。

自律神経の乱れを整えたり、仕事以外のことをする時間を持ち、意識的に仕事モードをOFF にすることから始めましょう。

仕事以外の時間が豊かになれば、心の健康も人生の質も高まります。

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。