

豪雨による災害に遭われたみなさまには、心よりお見舞いを申し上げます。残暑や長雨などの天候不順により、体力、免疫力が低下し、夏バテなどを起こしやすい時期です。規則正しい生活と感染対策で免疫力をアップさせましょう。

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： 本日昼頃から頭痛が始まり、夜になっても全くおさまる気配がない。受診した方がよいか。

A： 頭痛には、命には関わらない一次性頭痛と、何らかの病気が原因の二次性頭痛があります。

一次性には、血管が広がることにより神経が刺激され、こめかみから目の周辺にかけて、ズキンズキンと脈打つように痛くなる片頭痛、首筋や肩のこりが原因で、頭全体が締め付けられるように痛む緊張性頭痛、目のすぐ後ろを走る内頸動脈という太い血管に炎症が起きることにより、毎日のように激しく痛む群発頭痛があります。

日常生活に原因がある時は、適度な運動やストレス解消、休憩やストレッチ、質の良い十分な睡眠が有効です。

しかし特定の病気により起きる二次性には、脳出血やくも膜下出血などの脳血管障害や、髄膜炎・脳炎などの重大な病気が隠れていることがあります。今までに感じたことがない程の激しい頭痛や、それに加え吐き気や嘔吐、めまい、しびれ、麻痺などの症状が現れた場合は、一刻も早い受診が必要です。また閉塞隅角緑内障は、急激に眼圧が上昇した際に眼痛、嘔気も伴って起きる緊急性の高い疾患です。他の症状もあり眠れないほど酷ければ、念のために受診をしてください。

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、
〈ぎっくり腰〉



何か物を持ち上げようとした時や腰をねじるなどの動作をした時に、突然激しい痛みを襲われるぎっくり腰は、椎間板や椎間関節、椎骨を支える靭帯、筋肉を覆う筋膜などに起こる捻挫の一種で、一過性の炎症が起きるために痛みが生じると考えられています。

発症直後は身体を横にし、腰に負担のかからない楽な姿勢をとるようにします。膝を軽く曲げて横向きに寝る、あおむけになり膝を軽く曲げ、その下にクッションなどを入れて負担を軽くします。加えて、痛みのある部位を氷嚢などで冷却しながら安静を保ち、押したり揉んだりといった刺激を与えないように努めてください。2～3日安静にしても腰痛が強く改善がない、下半身に痛みやしびれ、力が入らないなどの症状が出現した場合には、椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などの可能性も考えられるため、早めに整形外科を受診して下さい。

加齢や腰の疲労、運動不足により、背骨を支える腹筋や背筋が弱くなると、腰への負担が大きくなります。日頃から姿勢を整えたり腰痛体操などを習慣化することで、筋肉・靭帯・関節などの柔軟性を保ち、腹筋・背筋を鍛えることが出来ます。背骨が整うと、体幹のバランスにも変化が感じられるはずです。

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
9月

豪雨による災害に遭われたみなさまには、心よりお見舞いを申し上げます。9月とはいえまだまだ残暑厳しく、夏の疲れが出やすい時期となっています。また、残暑や長雨などの天候不順から、心身の不調を訴える相談が増える時期でもあります。

少しでも不調を感じたら、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：多忙な仕事を任せられ負担。

A：相談者の負担感を受け止めながら現状を伺い、頑張ってきた労をねぎらうと共に、仕事分担について上司と話し合うことを提案し、その際の働きかけ方について検討しました。

Q：折り合いが悪い知人からの誘いを断る方法を相談したい。

A：事情を伺う中で、相手との関係は損ねずに断りたいという相談者の考えを受容し、誠意を持って自分の気持ちを率直に伝える際の留意点や言葉選びの工夫等を話し合いました。

Q：子供の夫婦関係が悪化し、親としてどのように対応すべきか悩んでいる。

A：事情を伺いながら心労をねぎらうと共に、子供夫婦が関係を修復していく過程において、親としてできるサポートや、本人の意思を尊重しつつ見守る心構えについて話し合いました。

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。

意識的に仕事モードをOFFにする方法

自分で自律神経の乱れを整える唯一の手段が呼吸です。腹式呼吸を意識して、2秒かけて鼻から息を吸い、4秒かけて口から息を吐く。これを1分間でもいいので、毎日休憩時や寝る前などに行います。次に、会社帰りや帰宅後、休日にやることをもつことです。読書や散歩など手軽にできることや、家事でもOK。大事なことは集中して取り組むこと。仕事のことを忘れるトレーニングになります。

どうしても仕事のことを考えるときは、1時間だけなど時間を決めましょう。

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。