

新型コロナウイルスはデルタ株の影響もあり、家庭内感染も増えてきています。家庭内での基本的な感染症対策は、これから冬に流行するインフルエンザの予防にも有効です。うがい、手洗いなどの実施で感染症対策に努めましょう。

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： 毎日長時間、仕事で PC を使用している。この数日、目やにや痒みはないが、白目が充血し眼の奥にも痛みを感じるため、眼科を受診した。眼精疲労だと言われたが、目を温めるのか、冷やすのか、どちらが効果的なのかを教えてください。

A： 眼精疲労の原因は、眼球を支える筋肉の疲労です。PC やスマートフォンを見続けたり、合わない眼鏡、コンタクトレンズを使用することなどで起こります。

主な症状は、目の重い感じ、痛み、眩しさ、かすみや乾燥、充血、瞼のピクつき等です。伴いがちな全身症状として、頭痛、首や肩のコリ、イライラ、吐き気などが現れることもあります。

目の充血は、白目を覆っている結膜の下にある、毛細血管が膨張することで起きるものなので、目とその周辺を冷やして、炎症を抑えるのが効果的です。冷蔵庫で冷たくした濡れタオルや、保冷剤を薄手のもので包んだものを使うのがよいでしょう。一方、充血がなく目がショボショボする、といった症状の場合は、血行不良が原因のことが多いので、温めるのが有効です。また、目のビタミンと呼ばれている、ルテインが豊富な緑黄色野菜、赤色素のアスタキサンチンを多く含む紅鮭やエビ、アントシアニン含有のブルーベリーなど、目によいと言われている食品も、意識してとるようにしてみてください。

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、
〈更年期障害〉



40歳を過ぎた頃より、性ホルモン分泌量の低下が招く、様々な体調不良や情緒不安定などのうち、症状が重く日常生活に支障を来すものを「更年期障害」と呼びます。女性の場合、閉経前後の約10年間（およそ45歳から55歳）に女性ホルモンの一つ、エストロゲンの分泌が急激に減少することが影響します。男性の場合は、男性ホルモンのうち、95%を占めるテストステロンの分泌が減少し始めることが要因となりますが、40歳代後半で症状が現れることもあります。気質、性格やストレスも影響の一因と言われています。男女ともに、のぼせや火照り、動悸や息切れ、異常な発汗、耳鳴り、頭痛やめまいなどが起きやすく、イライラや不安感、うつ、不眠、無気力などの精神的症状が伴う場合もあります。時に、男性は関節痛、機能不全(ED)、女性は生理不順が生じがちです。

治療としては、漢方薬の内服、ホルモン補充療法、食生活の改善が有効です。だるさ、寝付けないなど、初期症状が曖昧で確認に乏しいため、発症に気付かず、次第に悪化させる可能性もあります。安易な自己判断により、身体的、精神的に大きな影響を与えることのないよう、漠然とした不調が続く場合は、かかりつけ医、更年期専門外来、婦人科など、早めに診察を受けるようにしましょう。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・背筋も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
10月

秋の訪れを感じる過ごしやすい季節になってきました。しかし、季節の変わり目はこころの健康にとっても注意が必要です。

10月は職場では異動の季節でもあり、環境の変化でつらさを訴える方も多くなります。

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。



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：上司に対する要望があるが、どのように伝えればよいか相談したい。

A：上司との関係の経緯を伺う中で要望を具体的に確認し、上司に伝えるタイミングの回り方や工夫できる表現方法について話し合っサポートしました。

Q：幼少期より親との確執を抱えており、つらくて仕方がない。

A：親子関係の経緯や生育歴を伺う中でつらさを受け止めると共に、相談者にとって望ましい親との関係の在り方を話し合い、その為の適度な心的距離の取り方について検討しました。

Q：子供の学校の役員を引き受けているが、負担が大きい。

A：現状を伺いながら役員という立場の大変さをねぎらうと共に、相談者の負担がこれ以上増えないようにする為の心構えや視点の切り換え方を話し合っサポートしました。

じぶん働き方改革「段取りが悪い」を改革しよう

段取りが悪いと仕事が片づかず、たまる一方で、心身の疲弊をまねきます。

自分の健康は自分でしか守れません。段取りのいい働き方に見直していきましょう。

段取り良く仕事をするカギはシミュレーション

段取りベタな人の特徴として、仕事の優先順位が適切につけられない、やらなければいけないこととその所要時間が把握できていない、自分だけのこだわりが強い…などがあげられます。

これらを改善するには、仕事にとりかかる前に必要な作業を洗い出し、スケジュールと照らし合わせて工程と各作業の所要時間を決め、仕事の進め方をシミュレーションします。

それにのっって1日の仕事もシミュレーションし、実行に移す。これが段取りよく仕事をし、心身の健康を守ることに繋がります。

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。