

梅雨時や台風シーズンなど、気圧・気温が大きく変化する時期は体調の不安を訴える相談が入ります。最近では「気象病」と呼ばれ、はっきりとした原因は分かっていませんが、外部環境の急激な変化によって自律神経のバランスが崩れて発病すると言われています。

ファミリー健康相談は、毎日24時間相談可能。この時期の体調不安などについて、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが、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：30分前から頭を動かすと目の回るめまいと吐き気があり、ベッドから動けない。じっとしていれば平気なので様子を見てよいか？すぐ受診は必要か？

A：様子を見てめまいが続いたり、悪化したりするようなら耳鼻咽喉科に受診した方がいいでしょう。めまいと吐き気に加えて激しい頭痛がするような場合は、脳神経外科に受診してください。

Q：7歳の息子。昨夜2回鼻血が出た。いずれも15分ほどで止まったが、いつもよりたくさん出血があったので、白血病など内科的な病気が心配。受診した方がよいか？

A：出血が2回とも15分程度で止まっているようであれば、白血病など内科的な病気の可能性は低いと思われます。鼻粘膜のトラブルによる鼻血とされますので様子を見ましょう。今後も鼻血が繰り返し出るようなら、一度耳鼻咽喉科で鼻粘膜の状態を診てもらってはいかがでしょうか。

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
「食事で腸内環境を整えよう！」



食欲の秋を迎え、お腹周りが気になる方も多いのではないのでしょうか。「腸は第二の脳」というように、お腹（腸）と心（脳）は互いに影響し合っています。例えば「会議の前にお腹が痛くなる」「旅先で便秘になる」というように、腸は不安や緊張、環境の変化などのストレスに反応し動きを悪くします。ストレスに負けないためには、普段から腸内環境を整えておくことが大切です。腸の中には、善玉菌、悪玉菌、どちらでもない日和見菌がいます。理想の割合は「善玉2：悪玉1：日和見7」。日和見菌は殆ど一定ですが、バランスが崩れ悪玉菌が増えると、優勢な方の悪玉菌と同じ働きをする性質があるので、善玉と悪玉菌の割合を3対1に整える事が大切です。この割合は食事で変えられます。善玉菌を優位にするには、ヨーグルト、納豆、みそ、ぬか漬けなど発酵食品を摂りましょう。さらにエサとなって善玉菌を増やすのが食物繊維とオリゴ糖です。野菜や果物、豆類に多く、特に玉ねぎやバナナ、蜂蜜などに含まれています。一方、悪玉菌は、脂っこい料理や野菜不足などが原因で増えてしまいます。日常、よく使われる「腹が立つ」「太っ腹」「断腸の思い」など、心をお腹で表現する言葉があります。昔からお腹は心にも影響を与えるものと考えられていたようですね。

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
9月

台風や大雨など、度重なる自然災害の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。

昨年9月は、公私にわたって多忙を極め、心身の不調に至ったというご相談を多くいただきました。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：職場に適應できず悩んでいる。

A：職場の現状や、ご自身が考える適性などを話し合います。適應できないと感じている点について、折り合いをつける工夫と一緒に検討しながら、より良い対応ができるよう考えていきましょう。

Q：母親との関係に悩んでいる。

A：母親との関係の経緯をお聞きし、長年悩みを抱えてこられたつらさがよくわかりました。母親とはある程度距離を取りながら接しても良いのではないかと思います。その方法についてアドバイスいたします。

Q：職場の同僚の態度が腹立たしくて仕方がない。

A：現状をお伺いし、同僚への腹立たしい思いが、日々ストレスに感じておられるご様子がよくわかりました。仕事上支障がない範囲での相手との距離の取り方や、自分自身で気持ちを切り替えるための工夫について話し合ってください。

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。

エレベーターを使わず、階段を歩こう

毎日利用する駅では、エレベーターやエスカレーターを使わず階段を上り下りしましょう。身体を動かすことで血流がよくなり、副交感神経が高まることで、自律神経のバランスが整います。

会社内でも、昼休みや会議の移動時などに階段を積極的に利用して、リフレッシュするよう心がけましょう。

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。