

厳しい寒さにより、各地で大雪のニュースも聞かれました。気温が低く乾燥すると、風邪やインフルエンザが多くなります。咳エチケットや手洗い等の感染対策で、健康管理に努めましょう。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。生活の中での予防や対策、受診の目安や必要性、対処方法などについて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： 今朝から何度かしゃっくりを繰り返している。止まったか、と思っているとまた出る。受診が必要になることもあるのか、それはどのような時か。

A： しゃっくりとは、胸部と腹部を仕切る横隔膜が急速な収縮を起こすと同時に、声帯が閉鎖することにより空気の流入（吸気）が阻止され、「ヒクッ」という音の出る現象のことを指します。自分の意思とは関係なく発生する反射運動です。ほとんどのケース、特に短時間でおさまる場合、受診は不要です。

しかし2～3日も続いたり、おさまっても頻繁に繰り返したり、更には呼吸や睡眠が妨げられる場合、悪心嘔吐、倦怠感、食欲不振、会話ができない等、生活に支障を及ぼす程の症状が出てくるようであれば、医師の診察を受けることが必要です。

受診する診療科ですが、厳密に言えば、起こる原因によって診療科が違います。しかしまずは、かかりつけの医療機関や近くの内科で相談するとよいでしょう。受診の際には、いつからどのくらいの頻度で、どれ位の時間続くのかを、きちんと医師に話してください。

その他、既往歴や服用中の薬、治療中の病気があれば、それも忘れずに伝えてください。

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、
〈青魚に含まれる
オメガ3脂肪酸〉



魚の油分に含まれるDHAやEPAは「オメガ3脂肪酸」と呼ばれます。これらは、主に青魚に多く含まれています。EPAやDHAはともに、ヒトの体内ではほとんど作ることができない不飽和脂肪酸の一種で、魚の油に含まれ、青魚など、脂の乗った魚に豊富に含まれています。

不飽和脂肪酸には、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らしたり、血液をサラサラにする働きや血管を柔らかくする効果があります。その働きが、血栓や動脈硬化が原因の脳梗塞や心筋梗塞の発症を予防します。また脳細胞を活性化する効能により、認知症や物忘れの予防に効果も期待されています。さらにはビタミン類も豊富で、疲労回復や細胞の再生に役立つビタミンB群、カルシウムの吸収を助けて骨粗鬆症予防に役立つビタミンDなど、健康と若さを保つビタミン類も含まれており、様々な相乗効果が望めます。

青魚のDHAとEPAは、青魚の脂質部分に多く含まれています。魚焼きグリルでしっかり焼いて脂が落ちすぎると、本来摂れるはずのDHAとEPAの摂取量が減ってしまいますので、焼きすぎには注意してください。お刺身や煮つけにすることで、魚全体を食べることができます。手軽に食べられる「サバ缶」や「イワシ缶」も人気で、カルシウムもしっかりとれるため、骨粗鬆症の予防にもなります。オメガ3脂肪酸はサバをはじめ、イワシ、サンマなどの青魚に豊富に含まれています。工夫して毎日の生活に取り入れ、オメガ3脂肪酸を積極的に摂るようにしましょう。

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！
専用電話番号は健康保険組合の「お知らせ」をごらんください。

こころの元気レター

2022年
2月

各地で大雪のニュースが聞かれるなど、今年は寒さが厳しい冬となっています。寒暖の差が激しいこの時期は、感情も不安定になりやすいといったご相談も多くなります。

不安に感じることがあったり、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：上司との折り合いが悪く悩んでいる。

A：つらさを受け止めながら現状を伺い、大変さをねぎらうと共に、仕事上支障がない程度に上司と折り合う方策を検討し、その際の適度な距離の取り方を話し合っサポートしました。

Q：不登校の子供への対応に悩んでいる。

A：現状を伺いながら心労をねぎらい、まずは登校を強いるよりも本人の気持ちに寄り添って対応するよう助言すると共に、相談者が気持ちに余裕を持てるようにサポートしました。

Q：感染症流行下での母の介護が負担になっている。

A：経緯を伺いながらいつも以上に心を配りながら介護に当たっている労をねぎらうと共に、相談者の負担を少しでも軽減する為にできることを話し合いました。

じぶん働き方改革「自分ばかり忙しいと思う」を改革しよう

自分ばかり忙しいという思いがあると不満がつり、ストレスがたまります。

そんな状態では仕事の生産性も上がりません。働き方を見直してみましよう。

「自分ばかり忙しいと思う」じぶん働き方改革のポイント

自分ばかり忙しいと思ったら、自分から行動を起こしましょう。

- ・今は仕事を引き受けられないことや手伝ってほしいことを冷静に言葉で伝え、理解を求める。
- ・自分の忙しさや大変さをわかってほしいなら、まず相手の忙しさや大変さをわかろうとする。
- ・仕事を引き受けた場合は、割り切って淡々と仕事を進める。
- ・仕事を断るときは「①お詫び」「②理由とお断り」「③代替案の提示」の流れでいうと角が立ちにくい。

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！
専用電話番号は健康保険組合の「お知らせ」をごらんください。