

新型コロナウイルスの感染者数が高止まりし、人出増が見込まれる大型連休を迎えさらなる懸念が広がっています。

大型連休期間中は、医療機関が休診のところも多くなります。ぜひ毎日24時間相談可能なファミリー健康相談をご活用ください。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。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：朝から喉に痛いような違和感があったが、少し前から急に息苦しくなってきた。一人暮らしなので心配で電話をした。救急車を呼ぶべきか。

A：呼吸は無意識に繰り返しているものなので、息苦しいような違和感がある場合には、病気の可能性も考え対処せねばなりません。空気が足りないことにより、無意識のうちにもっと息を吸わなければと、呼吸が早くなる、息を吐き出せない、肩を上げ下げした呼吸をしている等、様々な症状が次第に表れ始めます。

咳や痰が出たり、息切れしてゼーゼーと音が出るが、座ると楽になる場合、肺で酸素を取り込んで二酸化炭素を排出するガス交換に問題のある呼吸器系の原因が考えられます。

就寝時の息苦しさ、手足の冷えやむくみ、運動時や後の息苦しさ、あるいは糖尿病や高血圧が既往にあり、その影響の場合には、取り込まれた酸素を心臓によって全身に送ることに問題のある循環器系の原因が考えられます。

急速に顔色不良や呼吸困難に陥ったり、呼吸数が急に1分間に20回以上に増えた場合、逆に呼吸が弱くなり、鼻や口に手を当てても気流が感じられない時は緊急です。迷わず直ぐに救急車を要請してください。

また、時間経過とともに徐々に呼吸困難が強くなっていく場合も、直ちに受診が必要です。

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、
〈運動と食事の
タイミング〉



運動しやすい季節になり、健康のために何か運動を始めようと考えている方もいらっしゃるかと思います。

運動をするのが仕事の後という場合、夕食のタイミングに迷いますね。空腹のまま運動をすると、手足の震えや冷や汗などの低血糖症状が起こる場合があり、集中力の低下により思わぬケガの原因になります。

また夕食時間が遅くなると、摂った栄養が体脂肪として蓄積されやすくなります。しかも空腹や疲労感から、つい食べ過ぎてしまうこともあり、これでは運動で消費したエネルギーを摂取エネルギーが上回ってしまい、せっかくの運動も逆効果となります。

そこで、効率よく運動するため夕食を2回に分けて摂ってみましょう。まず運動前に軽く食事をとります。運動を始めるまでの時間が1～2時間ある時は、おにぎりやサンドイッチ、うどんなどのエネルギー源となる炭水化物中心のメニュー、30分位しかない時は、ゼリー状の栄養補助食品、バナナなどの消化もよく胃に負担がかからないものにしましょう。そして運動後に2回目の食事を摂りますが、メニューは肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質と野菜類を中心にしましょう。

ご自分のライフスタイルに合ったタイミングで、上手に食事のメニューを選んでみましょう。

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
5月

新型コロナウイルスの感染者数が高止まりし、まだまだ思うようにならない生活にストレスを感じる事が多くなっています。

また、大型連休明けは職場や学校に行くのがつらいという方も多く見受けられます。

無理をせず、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：年齢差のある同僚とのつき合い方に悩んでいる。

A：年齢差がある相手との関係作りの難しさを伺う中で、大変さをねぎらうと共に、ある程度仕事上の関係と割り切りつつ折り合っていく心構えについて助言しました。

Q：不眠気味な日々が続き、悩んでいる。

A：最近の様子を伺いながら大変さをねぎらい、入眠時のリラックス法を助言すると共に、今の状態が長期に及ぶようであれば無理せず医療機関を受診してみるよう勧めました。

Q：成人した子供が自活しようとせず、対応に苦慮している。

A：経緯を伺いながら心労をねぎらい、自活を促したいという相談者の考えを支持すると共に、当面の生活の中でも自己責任を持たせる範囲を明確にする工夫について話し合いました。

じぶん働き方改革「やりたいことは時間ができたら」を改革しよう

毎日、仕事や家事、子育てで忙しいからと、やりたいことを先送りにしていませんか。

そのままでは不満やあきらめの気持ちでストレスがたまります。自分の働き方を見直してみましょう。

「やりたいこと」を後回しにしていると、順番は回ってこない

やりたいことは時間ができたらやる。そう思っている人は、自分の「やりたいこと」より、仕事や家事、育児などの「しなければいけないこと」のほうが優先順位が高いはず。しかし、「やりたいこと」の優先順位を上げなければ、いつまでたっても順番がまわってきません。「やりたいこと」をする時間をまずとり、残りの時間で「しなければいけないこと」をする。この考え方の転換が必要です。残りの時間で「しなければいけないこと」をするためには、やることをそぎ落として生産性を上げて、かかる時間を減らすことが大切です。

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！
専用電話番号は健康保険組合の「お知らせ」をごらんください。