

記録的な猛暑や各地に被害をもたらした豪雨など、激しい気候が心身に大きな影響を及ぼすことがあります。また、この時期は夏の疲れが出やすくなっていますので、夏休みで乱れた生活習慣を見直すなどして、免疫力を高めましょう。

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： 5歳の子どもが、買って来たアイスクリームを袋から取り出そうとして、一緒に入っていたドライアイスを手で触ってしまった。「熱い」と叫んで、咄嗟に手は離れたが、指先が赤く腫れてやけどのようになっている。

どういった応急処置をしたらよいのか、直ぐの受診が必要かを教えて欲しい。

A： 素手でドライアイスに触れると「熱い」と感じます。これは皮膚の表面の細胞がドライアイスの冷たさによって損傷し、その痛みの刺激を「熱さ」である、と脳が錯覚することで起こります。

ドライアイスの温度は約-78.5℃です。触れた後のやけどのような症状は、実際は火傷（やけど）ではなく凍傷です。そのために応急処置は、火傷（やけど）の時とは全く違うので注意が必要です。

まずは洗面器などの器にぬるま湯（40～42℃）を張り、患部を浸して徐々に温めるのが基本です。その後も痛みが続き、赤みや水ぶくれがある場合は、患部をこすったり、水ぶくれをつぶさないように注意し、清潔なガーゼなどで患部を優しく保護した上で、皮膚科又は外科を受診してください。また、かなり症状が酷い場合には、より専門性の高い形成外科でご相談ください。

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、
〈肥満予防〉



朝晩涼しくなり、秋の気配を感じるこの頃です。食欲の秋、美味しい旬の味覚が沢山出回り、つい食べ過ぎて体重が増えやすい季節でもあります。

肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化等、生活習慣病を誘発する可能性が高まります。その他、睡眠時無呼吸症候群や腰痛、関節痛などの原因にもなるので、予防が非常に重要です。主な要因は、「食べ過ぎ」と「運動不足」です。

対策としては、食べる量を減らすだけでなく、生活の中に適度な運動を組み入れることも大切です。体を動かすとエネルギーが消費され、筋肉が鍛えられ基礎代謝が上がります。太りにくい体に変わっていくことが期待できます。筋肉を増やすには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動に、筋トレを組み合わせる方法が効果的です。スクワットは、自宅ですぐに出来る運動の一つです。下半身の太もも、お尻、ふくらはぎなど、大きな筋肉が集まっている箇所をまんべんなく動かすため、能率的に足腰を鍛えることが出来ます。食生活においては、筋肉を作る元となるたんぱく質やビタミン類をしっかり摂ることが大切です。秋刀魚や戻り鰹、鮭など旬の魚には、これらが豊富に含まれています。

次第に秋も深まり、過ごしやすい季節となってきます。秋の味覚を楽しみながら、自分に合った運動を無理のない範囲で取り入れ楽しく体を動かし、筋肉量アップ、肥満予防、健康増進を目指しましょう。

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
9月

記録的な猛暑や各地に被害をもたらした豪雨など、激しい気候が心身に大きな影響を及ぼすことがあります。また、この時期は、夏の疲れが出て不調を訴える方も増えてまいります。

こころの不調を少しでも感じたら、つらさを我慢せずに、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：今の仕事が合っていないように思え、出勤するのがつらい。

A：つらさを受け止めながら現状を伺う中で、相談者の考える適性に合った仕事について話し合い、つらい状況を乗り切る為に当面工夫できる方策も検討してサポートしました。

Q：子供が学校でいじめられているのではないかと不安。

A：つらさを受け止めながら伺う中で、悪い想像をし過ぎて心配が先走っていることに気づけるよう図り、相談者自身のリラックス方法や息抜きの工夫を話し合いました。

Q：うつ状態に陥っているように思うが、治療を受けた方がよいだろうか。

A：つらさを受け止めながら最近の様子を伺う中で、うつ状態であることがうかがえる旨を伝えると共に、服薬治療の概要と効果について説明して相談者の受診への意欲を後押ししました。

アスリートの「ミスを引きずらない」メントレ

メンタルトレーニング（メントレ）は自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法。

トップアスリートにとっては必要不可欠なスキル。私たちもこれを活用し強い心を育みましょう。

「早く忘れて、気持ちを切り替える」

アスリートにとって「ミスを引きずらない」ことは重要なスキル。ミスから立ち直れないと目の前のことに集中できず、実力が発揮できません。これは私たちも同じ。仕事でミスをしてそれが頭から離れないと、ミスを重ねてしまったり、落ち込んでやる気が低下したりします。

ミスを引きずらないためには「できるだけ早く忘れて、気持ちを切り替える」ことが大切。それを身につけるメントレに、ミスを一時的に停車させる「パーキング」やミスの記憶を忘れる「クリアリング」があります。これをくり返し使えば、気持ちを切り替えられるようになります。

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！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。