

寒く乾燥した季節になってきました。この冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。室内の換気や加湿、こまめな手洗いなどの実施で引き続き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。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： 高校生の息子がバスケの部活中、相手の膝が目当たる怪我をして帰ってきた。夜になってもまだ痛みが続いている。外見に違和感を感じないので、明日の受診でも問題ないか。

A： まず目は、認識した異物に対し素早く閉じることで、眼球を保護する役割を担っています。また眼球自体も、眼窩という丈夫な骨の壁に囲まれたくぼみに収まっており、外的要因から守る構造をしています。怪我の大半はこれらの保護機能によって、目の周囲組織に大きなあざや腫れが出来たとしても、眼球にまでは影響が及ばずに大切な目を守ることが出来ます。しかしあまりに衝撃が強いと、眼球を酷く損傷してしまい、視力に影響を及ぼし、場合によっては失明することさえあります。

眼球は、奥行き 24mm 程度の球体の小さな器官ですが、物を見る上で欠かせない、幾つもの組織が精巧に組み込まれています。これらの中には一旦損傷すると再生出来なかつたり、元のように働かない組織もあるため、開眼出来ない、急激な視力低下や痛み、かすみ、見えづらさ、二重に見える、充血や出血がある場合は早急な受診が必要になります。冷たいタオルで冷やし続けても改善しなければ念の為、今晚中に診察を受けることをお勧めします。

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、
〈認知症〉



認知症とは様々な原因で脳の細胞が萎縮し働きが悪くなることにより、記憶・判断力に障害が起こり、社会生活や対人関係に支障が出ている状態（概ね6ヵ月以上の継続）を指します。加齢によるものとは異なり、例えば朝食を食べた覚えがないなど、事実に対する記憶がない、探し物が見つからず誰かが盗んだなどと他人のせいになったり、そもそも忘れていたことへの自覚がない場合は、その可能性を疑います。

病態には幾つかのタイプがあります。アルツハイマー型認知症が最も多く、脳神経が変性し、脳が萎縮していく過程で発症します。進行は緩やかで、徐々に悪化していきます。些細なものの忘れから気付くことが多く、これまで難なく出来ていたことが少しずつ難しくなっていく、次第に時間や場所、人の見当がつかなくなります。次に多いのが、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による血管性認知症です。麻痺などの神経障害を伴うこともあります。記憶力は失われても判断力はかなり残っているなど症状に偏りがあり、認知機能の低下がその日によって、また時間帯によって波があります。

軽い症状のうちに気づいて適切な治療を始めれば、薬の効果で進行を遅らせることも出来ます。自分自身や家族、友人など身近な人達の中に「ひょっとして認知症では」などと思いついた節があれば、一人で悩まずかかりつけ医や専門医のいるもの忘れ外来、地域の包括支援センターに相談して下さい。

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
12月

日ごとに寒さが増すなか、今年も残すところあと1カ月。気分的にもあわただしく、落ち着かない時期です。こんなときは、寒さによる体の不調とともに、こころの不調を感じる方も多くなってきます。

少しでも不調を感じ、つらいと感じたら、ぜひお気軽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：仕事での失敗は怖い、上司に質問ができない。

A：上司との関係性や質問できない理由を伺い、心労をねぎらうと共に、「人と比べては落ち込んでしまう」という話を受け、今後の対応策を検討しました。

Q：友達つき合いで、いつも相手に合わせているので疲れてしまう。

A：友人関係の経緯を伺いながら心労をねぎらうと共に、自身の傾向への気づきを支持し、相談者が自分のペースで友人とつき合える距離の取り方や自己主張の工夫を話し合いました。

Q：ストレスが溜まると買い物をしてしまう癖が治らない。

A：事情を伺い心労をねぎらうと共に、癖を治そうとして自身を追い詰めるよりもストレスを抱え込み易い自分をいかにケアしていくかが大切ではないかと伝えてサポートしました。

アスリートの「集中力を高める」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。

「いますべきことに意識を集中する」

「集中力を高める」ことはアスリートにとってもっとも重要な心理的スキル。仕事などでも集中力を高めれば、作業効率が上がったり、高いパフォーマンスが発揮できます。集中力を高めるカギは、「いますべきこと」を明確にしてそれに意識を集中させ、行動に移すこと。このとき、決まった動作をすると、集中した状態を作りやすくなります。その方法に、「パフォーマンスルーティーン」や「フォーカルポイント」などのメントレがあります。自分にあった動作をみつけて毎日つづけていけば、アスリートのような高い集中力を身につけることができます。

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。