

元気レター

2018年
1月

年末年始は、かかりつけ医が休診で、急な発熱や帰省中の思わぬケガなど対応に困ることがあります。また、インフルエンザやノロウイルスなども心配な時期です。

ファミリー健康相談は24時間年中無休でご利用いただけます。ヘルスアドバイザーと顧問ドクターが、対処法や受診の目安などについてアドバイスするとともに、休日や年末年始、夜間にかかる医療機関もご案内します。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：特に風邪をひいているわけではないが、夜間、寝床につくとせきが出てくる。せきを止める方法は？

A：夜間の冷え込みなどで気道が刺激されたり、寝具のほこりなどによるアレルギー反応、また、夜間は副交感神経が優位になることからせきが出やすい傾向があります。せきを止める方法として、寝室の温度、湿度を調整して環境を整える、寝具を清潔にする、換気をする、横向きに寝る、喫煙や飲酒を控えるなどを心がけるようにしてください。せきが長引くようなら、一度受診して医師に相談してみてください。

お礼：休日にも相談できるところがあって安心した

4歳の娘が嘔吐し、正月休みでどの病院もやっておらず、どうしたらよいか困って相談しました。家庭での対処法や受診の目安、休日診療している病院を教えてくださいました。「また何かあればいつでもお電話ください」と言ってもらい、とても心強く、受診せずに家庭で様子を見ることができました。

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
「消化のよい食事とは」



風邪やストレスなどで胃腸の調子が悪い時に「消化のよい食事をしてください」と言われたことはありませんか？簡単なことのように聞こえますが、いざ食事となるとわからずに困った経験をお持ちの方も多いと思います。消化のよい食事とは、食物繊維や脂肪の少ない食品を柔らかく調理したものを指します。具体的には、主食はおかゆや煮込んだうどん。さらに脂肪の少ないタンパク質源と食物繊維の少ない野菜を加えて煮込むか、一品として添えるとよいです。タンパク質源としては卵、鶏ささみ、白身魚、豆腐、納豆など、野菜は白菜やほうれん草の葉先、かぶ、人参などが適しています。これらの食品で煮魚や煮物、卵とじ、湯豆腐、煮浸し、スープなどを作ると消化のよい食事になります。また胃酸の分泌を高める甘味、塩味や酸味の強いもの、香辛料、アルコール、炭酸飲料、カフェイン飲料を控えたり、刺激になる冷たいものを避けたりするなど胃腸の負担を減らすことも大切です。そして、ゆっくりとよく噛んで食後に休息をとったりするとよいです。ほかにも規則正しい食事、就寝前の食事を避ける、腹八分を心掛けるなどの配慮も必要です。胃腸の調子が戻り、食欲がでてきたら徐々に食事量を増やして体力の回復を目指しましょう。

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

2018年
1月



風邪やインフルエンザの流行期で、体調を崩してしまう方も多くなる時期です。また、学校の冬休みや会社の年末年始の休暇で生活のサイクルが変わり、こころの不調を感じる方も増えてきます。

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：うつ病で通院中だが、思うように動けず辛くてしかたがない。

A：今の状態をお聞きし、思うように動けないことに辛さを感じておられるご様子がよくわかりました。今は心身の休養が何より大切な時期です。無理に何かしようとせず、治療を優先して過ごすように心がけてください。

Q：ストレスがたまる、つい買い物をし過ぎてしまう。

A：買い物がストレス解消の一策になっていることをご自身で気づいておられるようです。他のストレス解消法を工夫して、買い物を自制していくための心構えを話し合っていきましょう。

Q：人の評価を気にし過ぎる性格を変えたい。

A：ご自身の自己分析をお聞きし、辛さを感じておられることがよくわかりました。他人の評価を気にする背景にある心情について話しあい、ご自身で改めていけそうな点を検討していきましょう。

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。

定時退社でプライベートも大切に

仕事に追われて、帰宅したら寝るだけという生活をしていては、心身が疲れたり、視野が狭くなってしまいがちです。通勤時間を上手にマネジメントして、定時退社をする日を作りましょう。仕事のスキルアップのための学習をしたり、趣味やスポーツなどでリフレッシュしたり、家族と過ごす時間を作ったりするなど、プライベートの充実が仕事の活力になります。

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！
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。