

春が近づくとともに、花粉の季節も本格的に…。今年のスギ花粉の飛散は例年並みの3月上旬からピークとなる地点が多く、飛散量は前シーズンより多い予想となっています。しっかりと対策を取って乗り切りましょう。

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： 1歳児だが、最近益々動きが活発になり、よく転んで怪我をする。受診するほどでもない擦り傷や切り傷の際に、自宅でも出来る対処方法を教えて欲しい。

A： 傷が出来たとき、まず最初に行う処置としては、水で砂や泥、ホコリなどの汚れをしっかりと洗い流してください。以前は消毒液を塗るのが当たり前でしたが、正常な組織を痛め、かえって治りが遅くなるのが分かってきました。よって近年では消毒液を使わず、しっかり洗浄し、異物を取り除き清潔にする方針が主流となっています。ただし病院では、既に傷口が化膿している場合や傷の種類、原因によって医療用の消毒液を使うこともあります。洗った後に出血があれば、ガーゼやタオルでしっかりと圧迫してください。最後に傷を密閉させ、傷から出る滲出液を吸収してゲル化する働きをする、市販の創傷被覆材(キズパワーパッド)で傷を覆います。毎日あるいは数日に1回、交換が必要です。その際に傷口の赤み、膿が出ていないかの確認をしてください。比較的浅い傷はこの処置を正しく行えば、自然に治ることがほとんどです。しかし、「傷口が深い・大きい」「止血しても出血が止まらない」「洗っても傷口の砂や木片、ガラスの破片などの異物が残っている」「発熱があったり、腫れや赤み、痛みが強い」場合は家庭での処置でなく、病院を受診してください。

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、
〈良質な睡眠
のために〉



質の良い睡眠がとれていれば、途中の覚醒が少なく熟睡感が得られ、朝は気持ち良くすっきりと目覚めることが出来ます。更には生活のリズムが整い、体内のホルモンのバランスも保たれやすくなるので、肥満や高血圧、循環器疾患、メタボリックシンドロームといった生活習慣病の予防に繋がる効果も生まれます。毎日を活動的に、メリハリをつけて過ごすことによって体と心も健康になり、充実した日々を送ることが出来ます。

・・・質の良い睡眠のために・・・

・規則正しい生活を送る。

・ウォーキングなどの運動を習慣とすることで、程よい疲労から寝つきもよくなります。入眠前の激しい運動は、興奮して眠れなくなるので避けましょう。

・就寝の2～3時間前に40℃前後のぬるめのお湯で入浴すると、一時的に上がった体温が、就寝時には下がって寝つきがよくなります。

・朝起きたらカーテンを開けて、自然の光を浴びましょう。体内時計のズレをリセットすることが出来ます。

・就寝前に食事をとると胃腸に負担がかかり、睡眠が妨げられてしまいます。また、カフェイン飲料や喫煙は覚醒作用があり、アルコールは眠りが浅くなるので控えましょう。

・日中に眠気がある場合には15分程度の昼寝をすることで、夜によく眠れるようになることがあります。

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

2023年
3月

春が近づき、暖かさも増して良い気候となってきました。その一方、花粉症の症状に悩まされる時期でもあります。また、年度末を迎えて気忙しい日が続き、焦燥感にかられ落ち着かないという方も多いのではないでしょうか。

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：今の仕事を辞めるかどうか迷っている。

A：仕事を辞めようと考えた経緯や迷う理由を伺う中で、辞めることのメリットとデメリットを比較検討し、結論を焦らず時間を掛けて自分の気持ちを整理していくよう助言しました。

Q：悩みを抱えている様子の子供のことが心配で堪らない。

A：子供の生活の様子を伺いながら心配な思いを受け止めると共に、子供の悩みに対して親としてどのように関わることができるのか具体的に話し合いました。

Q：子供の親同士のつき合いにストレスを感じている。

A：大変さを受け止めつつ傾聴する中で、様々な配慮をしながらつき合いを続けてきた相談者をねぎらい、ストレスを軽減する為の適度な距離の取り方を話し合いました。

アスリートの「自信をもつ」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。

「うまくできるイメージを脳に焼きつける」

「自信をもつ」ことは、新しいことに挑戦したり、高いパフォーマンスを発揮するうえで大切です。人は慣れていることは自信をもってできます。それは、何度もやっているうちに「うまくできるイメージ」が脳に焼きつくからです。脳は現実とイメージをうまく区別できません。そのため、何度も「うまくできるイメージ」をすると、「何度もうまくできる経験をした」と勘違いし、苦手なことや経験の浅いことでも自信をもってのぞめるようになります。

この脳のしくみを利用したメントレが「メンタルリハーサル」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！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。