

5月に入り、大型連休で長期休暇の方も多いことでしょう。連休はふだんの生活スタイルが崩れて、食べ過ぎたり運動不足となったりしがちです。このような時期こそ、規則正しい生活やバランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。

また、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。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 2歳の息子が歩道を走っていて転んでしまい、顔を打って口の中からたくさん血が出ている。上唇をめくったら、筋が切れていて驚いた。縫う必要があるのか、受診した方がよいか教えて欲しい。

A： 口の中に血があふれ、パッキリ切れている状況に驚いたことと思います。まずは落ち着いて上唇を上から指で圧迫して止血して下さい。数分後、出血が止まってからは、うがいや濡らしたガーゼでの拭き取りで、口の中をきれいにして下さい。口の中の傷は、唾液の自浄作用(傷口に付着した細菌を洗い流す)・抗菌作用(傷口で細菌が繁殖するのを抑え清潔に保つ)・保湿作用(傷口が保護される)によって治りも早いので、10日ほどで切れた状態のまま治っていきます。

切れた筋は、上唇小帯(じょうしんしょうたい)といい、上唇の裏側から上前歯の歯茎へ伸びています。唇がめくり上がらないように、発生学上は唇の位置を固定するためにあるといわれています。幼児は幅が広く何かのはずみによって、例えば転んだだけでも衝撃で簡単に切れてしまいます。何度も切れたりくっついたりを繰り返すことで、口の開閉や発声が発達し、大人へと成長するにつれて小さくなっていきます。

出血が中々止まらない、腫れてきた、歯がぐらついたり食い込んでいる場合には、歯科を受診して下さい。

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、
(大きな いびき)



いびきは、睡眠中に鼻や喉の空間が狭くなり、息を吸うときに狭くなった部分に空気が通過するため、喉が振動して発生する呼吸雑音です。人は睡眠時、仰向けになることが多いので、眠ると全身の筋肉が弛緩して、重力の影響で喉の奥、舌の付け根や軟口蓋(上顎の奥の柔らかい部分)が落ち込んでいびきが生じます。一時的な鼻づまりや飲酒、過労が原因のこともありますが、慢性化している場合、咽頭扁桃(アデノイド)肥大や口蓋垂(のどちんこ)が大きいなどの他に、睡眠時無呼吸症候群などの病気が隠れている可能性もあります。

呼吸が一時的に止まることにより、血中の酸素濃度が突然低下し、血圧を上昇させて血管に大きな負担がかかり、高血圧、心臓疾患、脳卒中など、重大な疾患に繋がる危険があります。睡眠時間は十分なのに日中、やけに眠気を感じる、起床時に頭痛がする、常に寝起きが悪い、睡眠中の無呼吸を指摘されたことがある場合、いびきが常習化している可能性があります。ドラッグストアなどで販売している「いびき防止グッズ」や枕の高さの調整、横向きの就寝で改善出来る場合もあります。

しかし睡眠時無呼吸症候群のように、睡眠中に何度も呼吸が止まる場合、こういった対策だけでは中々改善しません。重症の度合いによっては*CPAPなど治療法がありますので、早めに呼吸器科や耳鼻咽喉科などの専門医を受診して下さい。

*CPAP(シーパップ) 口元にあてる酸素マスク

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
5月

新年度から1カ月が過ぎたこの時期、張り切っていた気持ちが落ち込んだり、やる気が低下したりする、いわゆる「五月病」の症状を訴える方が多くなり、連休明けに学校や職場に行くのがつらいという相談が増えます。

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：職場の不満を聞いて欲しい。

A：現在の職場環境や人間関係の経緯を伺い、つらさを受け止めると共に、抱えてきた不満が吐露できるよう共感的に傾聴しました。

Q：発達障害が疑われる社員への対応に困っている。

A：職場での当該社員の言動や困っている点を伺い、心労をねぎらうと共に、今後の対応を具体的に助言してサポートしました。

Q：人を信じきれない為、良好な関係を築けずつらい。

A：つらさを受け止めながら傾聴する中で、相手への期待の大きさが不信感に繋がっていると語られたことを受け、過剰な期待をせずに関係を築く為の工夫を話し合いました。

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。

「自信をもつメントレ」イメージで練習や予行演習をする「メンタルリハーサル」

「メンタルリハーサル」のポイント

- リラックスして行う
- リアルにイメージする
視覚だけではなく、聴覚や身体感覚、感情、周囲の状況などもリアルにイメージする
- ゆっくりイメージする
ゆっくりでないと、脳はイメージを残せない。徐々に実際のスピードに近づける

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。