

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすために、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守りましょう。

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： かゆくて目をこすった後で鏡を見たら、白目がゼリーのようにブヨブヨに膨らんでいて、ゴロゴロするような違和感もある。元通りになるか不安だ。救急病院を受診した方がよいか。

A： 「白目のブヨブヨ」自体は何らかの病気ではありません。これは結膜と白目の間に水分が溜まることで生じる浮腫という状態です。目がかゆくてこすったり、コンタクトや異物を取ろうと擦ったり、触ったりした後で起きることがあります。目に刺激を与えずに安静にしていると、自然と治っていきます。慌てずに「触らない、搔かない、擦らない」ことが大切です。かゆみが気になる場合には、保冷剤や水で濡らしたタオルを当てて冷やしてみると、炎症が抑えられてかゆみが軽減し、少し楽になるかと思えます。逆に温めるとかゆみが増し、酷くなる場合があるので注意してください。

結膜浮腫は、見た目のインパクトが強く、急いで病院に行かなければ、と慌ててしまいがちですが、時間の経過とともに回復に向かい、視力低下を招くこともありません。原因はアレルギー性結膜炎のことが多く、それ以外ではドライアイが原因となることもあります。かゆみがおさまらない等、症状が続く場合は眼科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、
〈朝ごはんは
元気の源〉



若者を中心に朝食を食べない人が増えているといえます。時間や食欲がない、少しでも長く寝たいなど、就寝時間が不規則な人ほど生活リズムが崩れ、その傾向があります。

朝食を抜いて学校や職場に行くと、体が重だるくイライラしたり、注意散漫となって勉強や仕事がかたどらないことはありませんか？これは脳のエネルギー不足が原因です。体温も上がらず午前中からぼんやりしたままで過ごすことになりがちです。

脳のエネルギー源はブドウ糖のみのため、朝食抜きではエネルギー不足となります。

粒食であるご飯は、小麦などの粉と比べてゆっくりと消化吸収され、緩やかに血糖値を上げ、更に長時間維持することが可能です。そのため脳にとって、非常に安定したブドウ糖の供給源になります。

朝からご飯は食べられない、食欲がない方は、乳製品、果物、野菜ジュースなど、食べやすいものを口に入れ、まずは胃を目覚めさせましょう。時間がなければ、冷凍おにぎりやパン、納豆、チーズ、冷凍野菜や缶詰など、手軽なものを用意しておくのもよいです。

快適な生活を送るには、朝・昼・晩の食事の時間を中心に、生活リズムを整えることが大切です。朝食を食べ、しっかりと脳と体を目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

ご自身やご家族の健康で気になりましたら、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
6月

梅雨の季節は、高温多湿により体調不良を訴える方が多くなって来る時期です。天候不順のため、精神的にも不安定になり、「疲労感や無気力感が続く」といったご相談が多くなります。

メンタルヘルスカウンセリングは、臨床心理士の資格を持つカウンセラーがみなさんのお話を伺い、心理的な問題の克服や困難の軽減にむけて支援します。

つらいと感じたら、ぜひお早めにご利用ください。



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：ストレスが溜まり、身体症状が生じていてつらい。

A：つらさを受け止めながら何うと、ストレスと症状の関連を自覚されているようなので、当面のストレス解消法を話し合うと共に、症状緩和の為に医療機関を受診するようお勧めしました。

Q：父親と不仲でいつもイライラさせられる。

A：父親との関係の経緯や現在の様子を伺い、苛立ちを受け止めると共に、ある程度心的な距離を取っていいのではないかとご提案し、その為の具体策を話し合っサポートしました。

Q：気力の落ち込みがうかがわれる子供のことが心配。

A：お子さんの気力が落ち込むようになったきっかけや、現在の様子をおうかがいし、親御さんの心配な気持ちを受け止めました。メンタルクリニックを受診するのの一つの方法であることをお伝えし、受診の際に医師に伝えるポイント等を助言しました。

アスリートの「プラス思考になる」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。

「ポジティブな考え方をクセづける」

アスリートにとって「プラス思考になる」ことは、実力を発揮するための重要なスキルです。プラス思考とは、やる気や強気、自信に満ちたポジティブ（楽観的）な考え方で、仕事もプラス思考で取り組みれば、成果が上がりやすくなります。試合のときだけプラス思考になることはできないため、アスリートは日ごろからポジティブな考え方をクセづけています。

そのためのメントレに「セルフトーク」があります。セルフトークは頭に浮かぶ「ひとり言」のようなもので、思考を左右します。活用してみましょう。

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。