

残暑厳しく、記録的な猛暑が毎日続いています。この時期は、天気、気圧の急激な変化による体力、免疫力の低下に加え、夏の疲れが蓄積し、体調を崩す方が多くなります。

規則正しい生活で体力を取り戻しましょう。

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： 疲れた日や寒い日に、足の指がつって痛いことがある。原因、対処方法、受診の目安を知りたい。**

**A：** 足の指が「つる」というのは、自分の意思とは関係なく、足の指の筋肉が収縮して硬直することを指します。運動時や就寝中に起きることが多く、筋肉が急にこわばった感じになり突然、強い痛みを伴って動かしづらくなります。原因としては「筋肉の疲労」「電解質バランスの異常」「水分不足（脱水）」「冷え」その他、服用している薬（利尿剤、降圧剤、胃薬、抗甲状腺薬、脂質異常症治療薬、ステロイド）の影響などがあります。

きっかけは様々ですが、痛みを和らげるための対処方法は同様です。まず収縮している足の指の筋肉を、つった側と反対方向に『ゆっくり』と伸ばしましょう。痛みが治まったら温め、やさしくマッサージして筋肉をほぐしてください。急な痛みで慌ててしまいがちですが、焦って筋肉を強く伸ばしたりすると損傷の恐れもあるので、刺激しないように注意しましょう。一時的な筋肉疲労や栄養不足であれば、休息や食生活の改善などで解決しますが、何度も繰り返す場合には、病気が原因である可能性もあるので、医療機関を受診してください。また薬の副作用が疑われる際は、主治医への相談が必要となります。

### 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、  
〈善玉菌を増やしましょう〉



人の腸内には約100兆個の細菌が生息しており、最近、「腸内フローラ」という言葉が使われています。

健康のためには、腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。

腸内環境が健康的な状態を確認するには、便を観察するとよいでしょう。善玉菌が多いと、便の色は黄褐色で濃すぎず薄すぎない・あまり臭わず臭くない・形状は柔らかいバナナ状1～2本分でトイレに浮く、のが健康な便の条件です。逆に黒っぽい色で悪臭がある便は、腸内細菌のバランスが悪くなっている状態です。

腸内細菌のバランスの乱れは、腹痛、便秘、下痢などの便通異常や、大腸がん、肥満や動脈硬化などの病気とも関連することが分かってきました。

納豆・漬物・乳酸菌飲料・ヨーグルトなど、ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品を積極的にとり、腸内環境を整え、善玉菌を増やす食生活を心がけましょう。これらの菌は腸内に一定期間は存在しますが、定住することはないため毎日継続的に摂取し、腸に補充し続けることが重要です。

ぜひ、乳酸菌を摂取して、腸内環境を整え、体の中から美しく健康になることを目指しましょう。

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  
9月

残暑厳しい日々が続く、夏の疲れが出やすい時期です。このような季節の変わり目は、自律神経に大きな負荷がかかり、心身の不調を訴える相談も多くなってきます。

こころの不調を少しでも感じたら、つらさを我慢せずに、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：仕事上の悩みを抱えている様子の子供のことが心配。**

A：お子様の様子をよく観察して、まずはお子様が話しやすい環境を作っていただき、お子様なりに方向性を模索する様子がみられたら、それを支持するようにすると良い事をお伝えしました。

親としての心配からくるアドバイスは、お子様が求めてこられた時に、参考意見として聞いてもらうくらいのつもりで伝える方が良い事をお話ししました。

**Q：転居先になかなか馴染めず、近所つき合いに悩んでいる。**

A：ご相談者様の現在の辛さを受け止め、まだ転居してから日が浅い事に触れ、焦らずに関係を築いていけば良い事をお伝えしました。その際にはまずは挨拶から初めて、少しずつ距離を近づけていく等、コミュニケーションの取り方について具体的にお話をしました。

## 家族に心の不調が疑われたら

心の不調は、過度の不安やストレスなどがあればだれにでも起こりうることです。

もし、家族に心の不調が疑われたら…。うろたえずに正しい知識を持つことが大切です。

## 家族は心の不調にいち早く気づける存在

心の不調に陥っている人の中には、自分の不調に気づいていない人や、つらい気持ちをなかなか口に出せない人、自分の殻にとじこもって周りに助けを求めない人が多くいます。

こうした場合、家族の役割がたいへん重要になります。つらさを口に出さなくても、「いつもと違うようす」が現れることが多く、身近にいる家族はそれにいち早く気づける存在だからです。

家族に「いつもと違うようす」があれば見過ごさず、注意深く見守り、何日もつづく場合は声をかけましょう。

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。