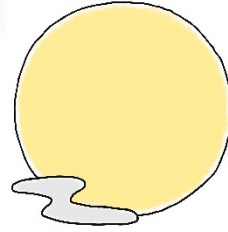


酷暑にゲリラ雷雨、台風や地震等、不安定な天候や自然災害が続いています。天候不順により、体力、免疫力が低下し、夏の疲れで体調を崩しやすい時期です。生活習慣を見直して免疫力を高めましょう。

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： 夜間、自分では眠れていると思うが、朝起きた時に疲れが残っているようなだるさがあり、どうもすっきりしない。解決策のアドバイスが欲しい。**

**A：** 体を休めるために寝たはずなのに、朝起きた時にだるい時は、疲労が溜まった状態といえます。疲れは放っておくと慢性化し、抜けづらい体質になってしまいます。長引かせないためには、体の一つ一つの細胞を元気にする必要があります。疲れを感じている時は、自律神経が乱れて、緊張やストレスを感じる交感神経が優位になっている時間が長くなり、「コルチゾール」というホルモンの分泌が乱れていることがよくあります。このホルモンは、副腎の副腎皮質から分泌されますが、その機能の根本にあるのは体の細胞内にあるミトコンドリアで、赤血球を除くほぼすべての細胞内に存在します。特に、運動量の多い筋肉や神経細胞に数が多く、背筋や太ももに多く存在しています。ミトコンドリアの重要な役割は、「ATP」というエネルギーの元を作り出すことです。疲れが抜けづらい場合、ミトコンドリアが減少している可能性があるため、筋肉量を増やし、効率よくミトコンドリアを増やすことが大切です。持久力に関わり、赤い筋肉といわれる遅筋(ちきん)に豊富に含まれるため、ウォーキングや軽いジョギングを行うとよいでしょう。

### 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、  
〈蜂に刺された  
場合〉



夏場にキャンプや川遊び、野山などの自然が多い場所で過ごす場合、木や草が茂っているところでは、蜂に刺されないように注意が必要です。特に夏～秋は蜂の活動が活発になり、攻撃性が高まる時期です。野外レジャーの際は、蜂は黒いものを狙う習性があるので、白系の衣類(長袖長ズボン)を着用し、帽子もかぶりましょう。また蜂は、香水などの化粧品に含まれる匂いの成分に反応することが分かっています。洗濯洗剤や柔軟剤、整髪料や制汗剤などを付け過ぎないようにしましょう。

野外で蜂に遭遇した場合、大声を出したり、手で払いにのけるなどの強い振動を与えずに、体勢を低くして、焦らずゆっくり静かにその場を離れましょう。

蜂に刺された場合は、安全な場所に移動し、刺された箇所に針が残っている場合は取り除き、手で毒液を絞り出しながら患部を流水でよく洗い流しましょう。抗ヒスタミン成分が配合された、虫刺され用の軟膏があれば塗布し、患部を氷嚢などで冷却し安静にします。腫れや痛みがある場合は、早急に皮膚科などの医療機関を受診してください。

蜂に一度でも刺されたことがある人は、次に刺された時にアナフィラキシーショックを起こす可能性が高まっていますので、十分に気を付けてください。もし刺されてしまった場合は、ショックの症状である、動悸、呼吸困難、腹痛、意識障害などが起こらないかよく様子を観察し、兆候が現れたときには直ぐに救急車を呼んでください。

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

2024年  
9月

記録的な猛暑やゲリラ雷雨、台風や地震等、不安定な天候や自然災害が続いています。

激しい気候の影響で、心身の不調を訴える方も増えてまいります。

こころの不調を少しでも感じたら、つらさを我慢せず、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：今の仕事が自分に合っていないように思え、悩んでいる。**

A：現在の仕事内容を伺う中で、向いていないと感じながらも頑張っている姿勢を支持し、今後希望する職種や自身で考える適性を話し合うことを通して、気持ちの整理を手伝いました。

**Q：遠方で独り暮らしをしている母が高齢になり、今後の介護を考えると心配。**

A：現状を伺いながら母の今後を案じる気持ちを受け止めると共に、母の意向を確認しつつ遠方に住みながらできるサポート方法や緊急時の対応策等を具体的に話し合いました。

**Q：妻との関係が悪化し、今後の生活が不安。**

A：夫婦関係の経緯や現状を伺い心労をねぎらうと共に、今後の夫婦の在り方について妻と話し合う機会を持つことを勧め、その際の具体的な働きかけ方を検討しました。

## 家族で守る心の健康 特別な病気ではない「うつ病」

うつ病は、過度のストレスがあればだれにでも起こりうる病気。早期発見・早期治療がとても重要です。自分や家族にうつ病が疑われたとき、適切に対処できるように正しい知識を持っておきましょう。

### こんなときどうする？（本人）

うつ病かもしれないが、家族に心配かけたくないので相談できない

⇒ 悩みやストレスをひとりで抱え込むことがうつ病の要因になったり、治療を遅らせることにつながります。

また、うつ病だった場合、治療には家族の協力が必要です。まずは生活を共にしている家族に相談して、話を聞いてもらいましょう。

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。