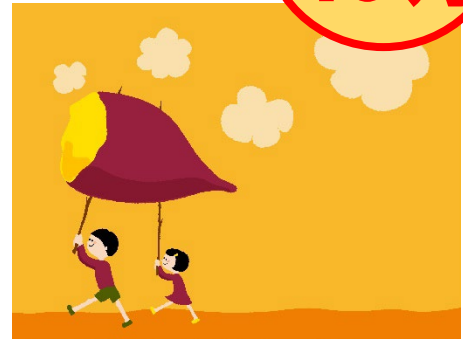


ようやく厳しかった暑さも過ぎ去って、体を動かすにも最適な季節になりました。

10月は「健康強調月間」です。安定した健康生活をはじめするため、この機会に生活習慣の見直しをしてみましょう。

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年程前から、天気が悪くなると、頭痛やだるさが酷くなり、体調がとて悪くなる。何かよい対策があれば教えて欲しい。

A： 季節の変わり目や天気の変化により、心身に様々な不調が生じる気象病は、天気(気圧、気温、湿度)の変化が、耳の奥の内耳や自律神経に作用して現れるものです。具体的には、頭痛、めまい、首の痛みや肩こり、腰痛、関節痛、むくみ、耳鳴り、だるさ、気分の落ち込みなどの症状をいいます。

気圧の変化の影響を受けやすい方は、内耳のセンサーが敏感であることが分かっています。気圧の変化に過剰反応を起こしやすく、それを脳へ伝える情報がストレスとなり、自律神経の乱れを誘発して心身の不調が生じます。対策としては、内耳の感受性のコントロールと自律神経のコントロールが有効です。原因となる血行不良を改善するには耳を温めたり、マッサージを試してみてください。また交感神経を働かせる軽めの運動を続けていくことで自律神経が整い、次第に症状が軽快していきます。ご自身の不調が天気の影響を受けているかもしれないと気づいた時は、天気と症状との関係を客観的に把握することも大切です。パターンが見えてくると、薬を飲むタイミングも適切に合わせることが出来るようになるかと思います。

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、
〈ストレス解消法〉



ストレス解消法は人それぞれですが、心の性質からより効果的な役立つ考え方をご紹介します。

気分転換に楽しいことをしようと思えることは多いと思います。しかし、悲しい時や落ち込んでいる時には楽しめないことで余計に落ち込む可能性もあります。そのため、無理に楽しいことをするのはなく、感情はそのままに対象を変えて発散することを意識します。

例えば、悲しみや怒りは自分に起こった出来事を思い出すのではなく、泣ける映画やドラマを見たり、カラオケや格闘技、ゲームなどをしてよいでしょう。

また、嫌なことは考えないようにしようと思いがちですが、何かを考えないように努力すればするほどかえって頭から離れなくなる現象が起きます。人間は二つ以上のことを同時に考えることが得意ではありません。無理に忘れようとするのではなく、別のことを考えて視点を変えてみてください。

何もせずにぼーっとしていると体は休まっているように感じますが、脳は余計に疲労しています。「デフォルト・モード・ネットワーク」という神経回路が活発化し、脳が迅速に反応できる状態になっています。そのため、掃除や散歩など意識的に一つのことに集中することが、気分の改善に役立ちます。

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

2024年
10月

厳しかった暑さもようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節になりました。

一方、この時期は急な温度変化による自律神経の失調などで、「何をするにもおっくう」「集中できない」といったお悩みが増加しがちです。

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：うつ病で通院中。病気について周囲の理解を得られずにつらい。

A：うつ病では、意欲の減退や、興味の喪失など外からは見えない心の変化が現れます。夜なかなか寝付けない、夜中に目が覚めるなど、周りの方には気が付きにくく、ただ何もせずぼんやりしているように見える為、外に出てリフレッシュしてくれればいいのに等と思われがちです。自責感も強い為、ぼんやり過ごしている自分を情けなく感じる気持ちも強くなるため、つらい気持ちが増します。ご家族や周囲の方には目に見えない脳の中での変化が起きているため、意志の力で治すことができない事や、気持ちの変化がある事を説明しましょう。そうすることで周りの方にも相談者様の状況が分かり、休んでいる事が理解できます。一人で説明することが難しい場合は、うつ病のパンフレットを読んでもらう。診察に同伴してもらおう等の方法もあります。

Q：友達に無視されているようでつらい。

A：無視されていると感じるようになったきっかけやこれまでの関係性を伺い、つらさを受け止めると共に、今後の関わり方や相談者の気持ちを切り換える工夫を話し合いました。

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？（家族）

家族に「うつ病かもしれない」と打ち明けられたら

⇒ 「本当？」「気のせいでは？」と、うつ病であることを否定したり、「元気出して」と励ますのも禁物。まずは、本人の話にじっくりと耳を傾けましょう。

そのあと、心療内科や精神科の受診をすすめます。本人が了解して、可能であれば、家族も同席して医師の話聞き、サポートしましょう。

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。