

寒い時期が過ぎ、過ごしやすくなりましたが、花粉や紫外線が一気に増加する気候の変化などの影響により、花粉症をはじめ皮膚疾患や慢性的な皮膚トラブルに悩む方が多くなる季節でもあります。

ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーが最新の花粉症予防法や対策、皮膚疾患の対処法などについてアドバイスします。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：しもやけの症状が長引く。

A：寒さなどで手足の末端が血行不良になってしまい、症状が出るのがしもやけですが、しもやけと症状が似ている膠原病にかかると、紅斑、紫斑、かゆみなどが皮膚にみられ、寒い時期以外にも症状が続くのが特徴です。受診して医師に相談しましょう。

Q：脳梗塞の後、塩分摂取量 6 グラムの指示が出ている。食品は塩分量やナトリウム量を見て買っているが、たくさん入っていると思うと食べるのが不安になる。

A：「食塩量 (g) = ナトリウム量 (mg)」ではなく、ナトリウム量から食塩量への換算式は「ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩量 (g)」, つまりナトリウム 400mg で食塩量 1g となります。調理済みや加工した食品は塩分が多くなりがちです。できるだけ素材に近い食品にし、さらに減塩の調味料や無塩のパン、麺などを活用して食事の工夫をしましょう。

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
「改正道路交通法により
認知症チェックが強化」



75歳以上のドライバーの認知症のチェック体制を強化した改正道路交通法が昨年3月に施行されました。免許更新時、これまでは「認知症のおそれ」と判定されても一定の違反がなければ診断を受ける必要はなく運転も可能でした。しかし、昨年75歳以上のドライバーによる死亡事故は418件で、75歳未満の2倍以上と高水準が続いています。75歳以上の免許更新時と、認知症が疑われる交通違反を起こした際に受ける認知機能検査で「認知症のおそれ」と判定された時は、適正検査を受けるか診断書の提出が必要です。認知症と診断された場合は免許証の取消し、または停止となります。警察庁では、認知症による免許取消しは現在のところ10倍近くに増え、医師の診断対象となる人もこれまでの年間4千人程から5万人程に増えると想定しています。クルマに乗ることがステータスでもあった世代。また生活には車が欠かせない地域もあります。健康相談にも、本人は認知症とは思っていない、車に乗ることをやめてくれない、といったご家族からの相談があります。こんな時、ご本人様には酷でも医師に言われることで納得されるケースもあります。ご家族にとっても安心につながるよう、認知症に対処したいものです。

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。

こころの元気レター

2018年
3月



桜の便りが聞こえる季節になりました。暖かさも増して良い気候ですが、花粉症などに悩まされる方も多い時期です。また、年度末を迎えて気忙しい日が続く、焦燥感に囚われているという相談が増えてきます。

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：ギャンブル依存症ではないかと思うが、医療機関を受診した方が良いか。

A：ストレスがたまるとうまく止められなくなり、ギャンブルがストレス発散の一策になっていることを自覚されているのはよい傾向です。ギャンブルに依存せずストレスを解消する方法を一緒に考えるとともに、早めに専門的治療を受けることも検討していきましょう。

Q：折合いが悪い知人からの誘いを断る方法を相談したい。

A：事情をお伺いすると、相手との関係は損なわずに誘いを断りたいというお気持ちがよくわかりました。誠意を持って自分の気持ちを率直に伝える際の留意点や、言葉選びの工夫などについて話し合ってみましょう。

Q：認知症が窺える母の介護に悩んでいる。

A：認知症の症状が出始めたお母様を介護されることはたいへんご苦労だと思います。専門医療機関への受診を含めた対応を検討するとともに、負担が大きくなりすぎない範囲で介護を続けていくための工夫についてアドバイスいたします。

SELF-CARE 毎日できるセルフケア

ストレスを上手にコントロールするには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。まずはできることから始めてみましょう。

ぬるめのお風呂にゆっくりつかろう

人は体温が下がってくる過程で眠たくなります。そのため、就寝時間の1時間前くらいに38～40度のぬるめのお風呂にゆっくりつかって体温を上昇させると、入眠時に体温が低下して寝つきがよくなります。

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！
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。