

新年度を迎え、気候も暖かな陽気が続き、気分新たに活動的になってくる季節です。しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。朝晩は冷え込むこともあるので、体温調節ができる服を用意するなど気を付けましょう。

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：ソフトコンタクトレンズをつけたままの状態であたた寝してしまった時、コンタクトレンズが外れにくくて困ることがある。その場合の良い外し方を知りたい。**

**A：**コンタクトレンズが外れない原因の多くは、レンズが乾燥して目に貼りついている状態です。無理に外そうとすると角膜が傷つく危険があるため、まずは慌てずに瞼の内側に水分を補給して潤しましょう。方法としては、コンタクトレンズと目を目薬などで潤すと良いです。コンタクトレンズが動くようになったら、角膜を傷つけないようにゆっくりと外してみましょう。注意点として、コンタクトレンズを装着したまま目薬を点眼する場合、防腐剤を含まない「人工涙液目薬」を使用するか、眼科医の指示に従うようにしましょう。目薬がない場合には、「清潔な洗面器に入れた水に顔をつけ、まばたきをゆっくり繰り返す」「蒸しタオルなどで目を温める」「手の平で目の周りを覆う」なども有効な対処法です。それでもコンタクトレンズが外れない、レンズがどこにあるか分からない場合には、目の隅にある可能性やコンタクトレンズの破損の可能性も考えられるため、無理に外さずに眼科に行くことをおすすめします。

### 顧問委からのメッセージ

今月のテーマは、  
〈リウマチ〉



関節リウマチとは、免疫システムの異常からくる病気で、全国に70万～80万人ほど患者さんがいるとされています。男女比は1対4と女性に多く、働き盛りの30～50歳代が発症のピークと考えられています。

免疫の異常により関節を裏打ちしている滑膜という組織に持続的な炎症が生じる疾患で、典型的には手の指や足の指などの小さい関節に対称性に関節炎が生じます。長い間、無治療が続くと関節の変形をきたしますが、発症後まもなく医療機関を受診し、正しい診断を受け、「免疫抑制剤」を使うことができれば、現在はほとんどの方が「寛解（病気が一時的に軽くなり消えたりした状態）」になることができます。

関節の痛みを感じたら、関節リウマチを疑い医療機関を受診することはとても大切です。しかし、関節の痛みを感じることはさまざまな原因から起こります。一番多いのは変形性関節症です。これは関節を構成する組織に変性、変形が起こる病気です。原因は加齢、肥満、長年の関節への負担等といわれ、とても痛く、変形してしまいます。治療として痛みの緩和や関節機能の維持を行います。この変形を止める術はありません。他には更年期や感染症に伴って関節痛がでることもありますが、これらは治療を要さず、自然に回復することがあります。痛風は治療が必要な疾患になり、しばしば関節リウマチとの鑑別が重要になりますが、足の指にでることが典型的です。関節の痛みを感じたらなるべく早く医療機関を受診していただきたいのですが、参考になる症状として、朝のこわばりが30分以上ある、関節が腫れる、痛みが数週間持続する、などがあります。最近の話題として、関節リウマチは歯周病や喫煙との関連が示唆されているため、口腔内の衛生を保つことも心がけてみてください。

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

2025年  
4月

新年度は、就職や転勤、異動など生活の環境が大きく変わる時期です。この時期は「新年度になり、自分や周囲の環境が変わって落ち着かない」という相談をよくいただきます。一人で頑張りすぎて、つらさを感じる方も多いようです。

少しでもつらいと感じたら、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：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：どんな所が自分に合っていないと感じるのかを伺い、それが①興味がないためなのか、②適正として合っていないと思われるのかをお尋ねしました。ご自身がやりたいと思っている仕事は、特に明確にはなっていないが、なんとなく合っていないとされていたので、上記の点を改善できる方法はないか一緒に考えました。最終的に転職を考えるとしても、今の仕事をやっている中で身につけられる能力はないか、と別の視点で眺める事で転職までの期間を有意義に過ごすことができる事をお話ししました。

**Q：幼少期より親との確執を抱えており、つらくて仕方がない。**

A：幼少期の親とのかかわりは、その方の考え方、判断の仕方に大きく影響します。まずは相談者が抱えておられる辛さを、これまでの親子関係の経緯や成育歴を何うなかで受け止めるとともに、その方の悩みがどこにあるのか着目しました。そのなかで、相談者にとって望ましい親との関係の在り方を話し合い、その為の適度な心的距離の取り方について検討しました。

## 家族で守る心の健康 男性の2倍?! 注意したい「女性のうつ病」

女性は男性の2倍、うつ病になりやすいとされています。女性自身だけでなく、家族も女性のうつ病について正しい知識を持ち、みんなで発症予防や早期発見を心がけることが大切です。

### 女性特有のうつ病と対処法

【出産後】産後うつ

【主な対処法】

- 本人：・1人でがんばらない（周囲に育児や家事を手伝ってもらおう。悩みや不安を話す）  
・訪問看護を活用する（保健センターに訪問看護を頼む。母子手帳に連絡先がある）  
家族：・十分にサポートする（休む時間を作るために、育児や家事を手伝う。よく話を聞く）  
・受診をすすめる（産後うつが疑われたら、産婦人科などの受診をすすめる）

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。