

秋は花粉やダニ、ハウスダストによるアレルギー症状が出やすい時期であり、昨年も皮膚症状やくしゃみ、鼻水などを訴える相談が多く寄せられました。ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターがアレルギー予防の方法や受診の目安、受診後の対処法などをアドバイスしています。

また、最近では高齢者の方やご家族、特に高齢者だけの世帯からの電話が多くなっていますが、安心して対処いただけるように、よくお話しをお聴きするよう心がけています。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：14歳の姪が急に発熱し、インフルエンザと診断される。リレンザを処方されたが、いつ吸入すればよいか？**

A：リレンザは1日2回の吸入です。特に何時という指定はありませんが、6時間以上間隔を開けて吸入するようにしましょう。

**Q：激しい咳がしばらく続き、右わき腹が痛み出した。咳で骨折することは考えられるのか？**

A：長期的に咳が続いた後には、肋骨付近に痛みを感じることはあります。咳をするたびに、肋骨と横隔膜に付随する筋肉が肋骨を引っ張ってダメージを与えることが原因です。ただし、個人差はありますが、咳で肋骨に小さな亀裂が入ったり、強い咳が長引くと咳やくしゃみをした瞬間に疲労骨折を起こす場合もあります。

**Q：妊娠5ヶ月で、つわりがひどい。少し楽になってきたが、どのような食事をすればよいか？**

A：つわりの時期は、食べたいものを食べたいときに少しずつ食べましょう。落ち着いたら、和食を中心にして食べると栄養バランスがよくなります。また、鉄分不足にならないように切り干し大根やひじき、大豆食品を、便秘予防に根菜、豆、きのこ、こんにゃく、いも類を摂るようにしましょう。

## 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  
「運動時の水分補給」！



食欲の秋、運動の秋が訪れ、健康維持・増進のために運動を始めるにはちょうどよい季節になりました。運動による疲労を防ぐために運動時の水分補給はとても大切です。ポイントは、発汗で失いやすい塩分や糖分を摂取することです。最近では、塩分や糖分を補給できるスポーツドリンクもいろいろあって便利ですが、お好みの飲料を作ることができます。必要なものは、水、塩、砂糖です。水500mlに対して加える塩や砂糖の目安量は、塩0.5～1g、砂糖20～40g。砂糖は1時間以上運動する場合の目安量なので、短時間の運動の場合は加減してください。塩、砂糖を加えた水にお好みの柑橘系果汁を加えれば、市販のスポーツドリンクのような風味になります。果汁以外では、水にミントの葉を入れて冷蔵庫でひと晩置いたもので作る「ミントスポーツドリンク」もおおすすめです。清涼感があり、ほてった体をクールダウンしてくれます。水分はまとめて飲むのではなく、1時間に2～4回にわけて500～1000ml程度を飲むように心がけましょう。上手に水分補給をして、ヘルスアップの秋にしましょう！

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

2016年  
9月

台風や大雨などの自然災害が多く発生する時期ですが、みなさんくれぐれもお気をつけてお過ごしください。

昨年のこの時期は、「急に仕事が多忙になり疲弊感が募っている」というご相談が多くありました。ご家族の方でも気になることがあれば、カウンセラーに相談してみるとストレスコントロールのヒントになるかもしれません。



## 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：上司に対する要望があるが、どのように伝えればよいか相談したい。**

A：これまでの仕事のやりとりの中で、上司との関係をお伺いし、具体的に伝える要望を整理していきましょう。そして、上司に語るタイミングの取り方や、表現方法をどのように工夫するか話し合っていきます。

**Q：仕事上の悩みを抱えている様子の子どもの心配。**

A：お子さまのご様子はいかがでしょう。悩まれる姿をご覧になり、さぞご心配なことでしょう。しかし、ご本人なりに方向性を模索されているようなので、それを支持して見守る姿勢で接することも必要ではないでしょうか。そのためのお話についてお話ししますので、参考にしてみてください。

**Q：折り合いが悪い同僚との付き合い方に悩んでいる。**

A：仕事に向き合いながら、人間関係も気にするのはさぞご苦勞なことでしょう。働きやすい職場の人間関係のあり方について話し合いながら、その実現のためのコミュニケーションの図り方を一緒に考えましょう。また、仕事上の関係と割り切って、業務に支障がない程度に折り合う方策や、距離のとり方についてもお話しします。

## ストレス対策：働く人のメンタルヘルスガイド

### ストレスとうまくつき合う コミュニケーションのコツを知ろう

働く人が感じる仕事のストレスで一番多いのが「職場の人間関係の問題」です。職場でも、地域でも、コミュニケーションがうまくいかないと、仕事はスムーズに進まず作業も増える一方です。毎日の仕事を楽しくする第一歩、上手なコミュニケーション術を紹介します。

こころの元気！！  
ワンポイントアドバイス

### ▶悩んでいる人には、「聴く」意思を伝えよう

身近に元気がない人がいたら、自然な態度で「自分はいつでも話を聴くよ」という意思を伝えましょう。「元気出して！」などと安易な言葉で声をかけるより、相手から悩みを打ち明けやすいようにすることが大切です。

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。