

朝夕の涼しさに秋の訪れを感じる季節になりました。ただ、この時期は台風シーズンとも重なり、気温や気圧が大きく変化し、その影響で心身の不安を感じる人が増えます。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。気になる体の不調の対処法や、救急病院の案内など、顧問医やヘルスアドバイザーが適切にアドバイスいたします。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：最近、夫の仕事が多忙で、ストレスからか元気がなく、うつ病の症状ではないかと心配。「うつ状態」と「うつ病」の違いを教えてください

A：「うつ状態」とは、落ち込みなどのうつ症状が出ている状態のことです。例えば大きな失敗をした、試験に落ちたなどの出来事の後、一時的に落ち込んだり無気力になったりすることがありますが、そういった状態のことを言います。「うつ病」は「うつ状態」が病的であるかどうかで分けられます。目安として、うつ状態が2週間以上続いて、趣味や好きなことに興味を示さない、眠れない、食欲がない、疲れやすい、性的関心が薄らぐなどの症状が現れることが挙げられますが、一般的に、これを家族が見分けるのは困難です。うつ病の初期段階は前駆期と呼ばれ、ここで十分な休養や治療を開始すると、回復力が高まるとされています。

受診先は症状によって異なります。身体に不調があるのに検査をしても異常が見つからない、あるいは身体の不調にストレスの関連が疑われる場合は心療内科を。不眠や不安、イライラ、抑うつ、幻覚などの症状がメインの場合は、精神科の受診を考えましょう。

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
「合言葉は“まごわやさしい”」



いまや空前の健康ブーム。さまざまな健康情報が常に目に入るためか、自然と健康によりことをしようという意識が高まっています。一方で外食・中食（家庭外で調理された食品を持ち帰り食べること）が利用しやすくなり、栄養の偏りが気になることもあるのではないのでしょうか。そこで今回は、バランス食の目安となる、毎日食べたい食品の語呂合わせ「まごわやさしい」を紹介します。さっそくひとつずつ見ていきましょう。「ま」は大豆、大豆製品、小豆などの豆類、「ご」はごま、くるみなどの種実類、「わ」はわかめ、ひじきなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけ、しめじなどのきのこ類、「い」はいも類を指します。

「ま」「わ」はカルシウムが豊富で、成長期の子ども、骨粗鬆病を予防したい女性や高齢者は積極的にとりたい栄養素です。そして「さ」「し」に豊富なビタミンDは、そのカルシウムを効率的に吸収させるよきパートナーです。また、「ご」「さ」は、高血圧や血栓を予防する脂肪酸に富んでいます。さらに「さ」は良質なたんぱく質が多く、筋肉や臓器、皮膚などを作る材料になります。筋肉量の低下が気になる高齢者にも欠かせません。

語呂合わせの食品を毎日摂取すると、その他の不足しがちなビタミンやミネラルなどの補給もできます。日々の生活の中で「まごわやさしい」を合言葉に、食事バランスを整えてみてはいかがでしょうか。

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
9月

厳しかった暑さも和らぎつつあり、秋風が心地よい季節になりました。ただ、この時期は夏の疲れが出やすく、それに伴って心身の不調を訴える相談が増える時期でもあります。

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：職場に適應できず悩んでいる。

A：ご自身で考えている適性について話しあい、適應できないと感じている点との折り合いをつける工夫を検討しながら、より良い対応ができるようアドバイスします。

Q：父の介護に疲弊し、今後のことを考えると不安になる。

A：介護の負担はたいへんなものですが、ご自身が共倒れてしまうようなことはあってはなりません。負担を軽減する策や、ご自身の気分転換の工夫を話し合ってみましょう。

Q：強迫神経症で通院中。確認行動が止められず悩んでいる。

A：これまでの治療の経緯や現状を伺い、辛いお気持ちがよくわかりました。確認行動の背景にある不安感を軽減する工夫と一緒に検討し、少しでも安定した気持ちで過ごせるようサポートします。

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。

予定を立てて“いい休日”を過ごそう

テレビを見るなど1日中ごろごろして過ごし、「休日が無駄に過ごしてしまった…」とがっかりした経験はありませんか？体を休めることも時には必要ですが、こころの充実のためには自分なりの“いい休日”を過ごすことも大切です。

事前に休日の予定を立てておくと、“いい休日”が実現しやすくなるでしょう。

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！
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。