

先月は、台風や地震など災害が相次ぎました。被害に遭われたみなさまには、心よりお見舞いを申し上げます。

これから様々な行事があり、また行楽やスポーツを楽しむには絶好の季節です。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。外出先や旅行先での急な体調不良には、救急病院のご案内など、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：数日前から何を食べても苦く感じ、グラニュー糖をなめてみても甘さをあまり感じない。このまま放置していいよいか。**

**A：**味覚の感受性は個人差が大きく、年齢や性別、生活習慣、病気、ストレスなどの影響を受けやすいとされています。味覚障害を引き起こす原因は、亜鉛の不足、抗アレルギー薬や解熱鎮痛剤、貧血や消化器疾患のほか、脳梗塞や脳出血、糖尿病などの味覚を伝える神経経路に異常をきたす病気、ドライマウス、舌炎などがあります。また、年齢を重ねると、味を感じる感覚器の機能が衰えてきます。

原因がはっきりしない以上、まずは耳鼻咽喉科を受診するとよいでしょう。ただし、味覚障害と併せて次のような症状や原因がある場合、受診する診療科が変わってきます。それぞれの症状や原因に適した診療科を受診してください。

- ・倦怠感、立ちくらみ、のどの渇き、食欲不振、風邪など・・・内科
- ・口の渇き（口腔乾燥症）、唾液分泌低下、舌炎、舌苔など・・・歯科
- ・ストレスなど心因性症状・・・心療内科、精神科

## 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  
「正しい姿勢で  
おしゃれを楽し  
みましょう」



行楽の秋、芸術の秋、秋を表す言葉はいろいろありますが、外出する機会が増える秋は、おしゃれを楽しむ季節でもあります。せっかくのおしゃれも背中が丸くなっていると、魅力が半減します。“体の年齢は姿勢に表れる”と言います。姿勢が悪く、身体にゆがみがあると、見た目だけでなく、頭痛や肩こり、腰痛、ほかにも内臓や自律神経を圧迫するなど、さまざまなトラブルの原因になりかねません。すつと背筋を伸ばした良い姿勢でさっそうと歩いて、秋を満喫してください。

「正しい姿勢で立ってみよう！～余分な力が入らず、適度に筋肉を使っている状態～」  
頭はまっすぐ上方から糸でつられているイメージ。あごは軽く引いて目線はやや上へ。  
両ひざの内側を軽くつけ、まっすぐ伸ばす。かかとをつけ、つま先は30度前後開く。  
お出かけ前には、壁を背にして、背中、お尻、かかとの一部を同時につけて、しばらく静止してからお出かけしてみましょう。時々、ショーウィンドウに映った姿をチェックすることも意識付けには効果的です。

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  
10月



先月は、台風や地震などの自然災害が相次ぎました。被害を受けられたみなさまには、心よりお見舞いを申し上げます。

秋の訪れを感じる過ごしやすい季節になりましたが、反面、気圧の変動が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。

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：仕事のストレスがたまり、うつ状態に陥ってしまった。**

A：状況改善の方策やストレス解消法と一緒に検討していきましょう。意識して心身の休養を心がけ、無理せず医療機関を受診することも考えましょう。

**Q：価値観が異なる近隣との付き合いに困惑している。**

A：詳しい事情をお伺いしながら、価値観が異なると感じられる点を整理していきましょう。また、負担が少ない範囲で近所づきあいをするために、相手との適度な距離のとり方を検討していきましょう。

**Q：不眠気味な日々が続き、悩んでいる。**

A：入眠時のリラックス法をアドバイスしますので、実施してみてください。ただ、今の状態が長期に及ぶようでしたら、無理せず医療機関への受診も考えてみましょう。

## 周りに落ち込んだ人がいるときの 話の聞き方のコツ

「心の病」を抱えた人が急増している昨今、相談を持ちかけられた時のために、「話の聞き方」も身につけておきたいものです。不用意に相談者の深刻な話を聞くと、一緒になって問題をさらに深刻化させてしまう危険性もありますので注意しましょう。

## 「話の内容を他言しないこと」を約束する

いわゆるグチを聞いている程度では問題になりませんが、上司や会社への意見など、第三者には知られない方がよい内容では、「ここだけの話にするから、とにかく話してみても」と、他言しないことをはっきり約束します。上司への報告や会社としての対応が必要と判断したら、その旨を相談者に事前に話して了解をとりましょう。信頼関係がなければ話は聞けません。

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。