

寒くなり風邪がはやると、耳の痛みを訴える相談が増えます。また、ウイルス性胃腸炎が流行する時期でもあります。年末年始はかかりつけ医が休診となる場合も多くなります。

ファミリー健康相談は、年末年始も24時間年中無休でヘルスアドバイザーや顧問ドクターが症状をお聞きして、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：人よりも多量に汗をかく。夏場は特に大変で、冬場のちょっとした運動でも汗が出る。健診結果では特に異状はないが、原因は何か？

A：汗は人間の脳や内臓が最も働きやすいように体温調節するために体を冷やす役割があります。汗の種類には暑い時や運動をしたときに出る「温熱性発汗」と精神的な変化に応じて出る「緊張汗（精神性発汗）」があります。

温熱性発汗は、体温や皮膚温などの温度情報や、運動しているときの筋肉からの情報を脳の体温調節中枢が受け、汗を出す命令を発信して起こる発汗です。手のひらや足の裏を除く全身で汗がみられます。一方、精神性発汗は手のひらや足の裏、脇などの限られた部位で発汗します。

詳しくわかっていませんが、これらの発汗は異なるメカニズムで起こり、完全に独立して働くわけではなく、例えば全身に汗をかいているときに精神的な刺激が加わると、全身の発汗も同時に増えることがわかっています。

汗が多量な原因には、新陳代謝の高さや肥満、生活の乱れ、運動不足のほか、寒くても汗が多量に出る「多汗症」という病気もあります。さらには男性更年期障害や自律神経の乱れも考えられます。日常生活に支障をきたすほどの発汗がある場合は、皮膚科を受診して相談しましょう。

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
「名わき役、
春菊パワー」



まだまだ寒いこの時期、温かい鍋料理がうれしいですね。主役ではないのですが、鍋料理によく登場する野菜と言えば春菊ではないでしょうか。春菊は鍋料理の人気の具材ですが、寒い季節に旬を迎えて栄養価が高くなること、アクが少なく、下ゆでしないで利用できることがその理由でしょう。

春菊の栄養成分ですが、肉や魚のたんぱく質、脂質の代謝を高めるビタミンB群を豊富に含みます。もっとも特徴的なのは、ほうれん草や小松菜を上回るカロテンの含有量です。カロテンは、細菌やウイルスに対する免疫力を高める働きがあります。寒く、風邪をひきやすい時期にいただくには、もってこいの野菜といえます。独特の香りと苦みは肉や魚との相性も抜群です。香りを生かすためにも加熱し過ぎないでいただきましょう。また、柔らかい葉先は、生で食べられるのでサラダでもおいしくいただけます。

春菊は原産地のヨーロッパでは、観賞用として栽培されています。食用としているのは、日本や中国などの東アジアだけのようです。日本の冬の味覚といえますね。主役の素材を引き立てる、この名わき役の健康パワーをたっぷり味わっ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

2019年
1月

学校の冬休みや年末年始の休暇などで生活のサイクルが変わり、風邪やインフルエンザの流行など体の不調とともに、こころの不調を感じる方も増えてくる時期です。

少しでも不調を感じたら、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。

※年末年始期間（12/29(土)～1/4(金)）はご利用いただけませんのでご注意ください。なお、1/5(土)は通常どおりご利用可能ですが、1/6(日)は定休日です。



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：好意を抱いている異性がいるが、気持ちを打ち明けることができない。

A：ご自身の気持ちを相手に伝えられないのはつらいことだと思います。相手に気持ちを打ち明けられない理由を話し合いながら、ひとりで思い悩まず、共通の友人に相談するなどの方法も考えていきましょう。

Q：抜毛を続けている子供にどう対応してよいか悩んでいる。

A：お子様の様子を伺うと、抜毛の背景にさまざまなストレスを抱えているようです。状況を改善する工夫を話し合うとともに、医療機関への受診も考えてみましょう。

Q：職場の人間関係に悩んでいる。

A：あなたが働きやすいと感じる職場の人間関係のあり方を一緒に考えていながら、その実現のためのコミュニケーションの回り方や、周囲との適度な距離のとり方を検討していきましょう。

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」を抱えた人が増加している昨今、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。

言葉の表面的な意味にとらわれない

相手の言葉の表面的な意味にとらわれず、「何を訴えようとしているのか」まで考えてみましょう。「会社を辞めたい」と相談者が言ったとしても、本心は「“そんなに辛い思いをしていたのか” “辞めない方がいいよ” と言ってほしい」という気持ちかも知れません。そのような言葉を聞くことができれば、相談者が「この人には本心がわかってもらえた」と思え、問題解決に前進できることもあります。

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。