元気レター

季節の変わり目は、寒暖の差などによって自律神経に大きな 負荷がかかります。それが引き金となって、もともとうつ病で ある方の症状が悪化したり、新たに発症したりなどするため、 この時期はうつ症状に関するご相談が増加傾向となります。

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症状をお聴きして、生活の中での予防や対策、受診の目安や必要性、対処方法などについてアドバイスしています。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q:7か月の息子。39度の高熱があり、寝ているときに体がピクっとします。顔色は熱のため紅潮していて、 びっくりして泣くときもあるが、これは痙攣なのか。今すぐに夜間受診した方が良いか。

A: 状態から考えて、全身の痙攣とは異なり、脊髄の反射によって起こる入眠期ミオクローヌスの可能性が高く、今は経過を見て良いと思います。通常は成長するに連れて脳が発達し、この反射を押さえますが、生後半年ぐらいまでの乳児には起こりやすく、特に高熱が出て眠りの浅い時には頻回に見られます。ピクついているときに起こしてみてちゃんと起きるか、瞬間的なピクつき以外の動きがないかなどを確認してあげてください。良くわからないときはビデオ撮影などをして病院でご相談されると良いでしょう。また、眠りが妨げられているようでしたら夜間でも受診するようにしてください。

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、 **<よ〈噛む効果>**



やわらかい食べ物の多い食生活により、現代人は噛む力が衰えつつあると言われています。よく噛むことは、食べ物の消化を助けたり、脳を刺激して発達を促したり、病気の予防をしたり、様々な効果をもたらします。次に挙げる通り、噛むことには計り知れないくらいの心身の健康への効果があります。

- 1. 唾液がたくさん出て虫歯と歯周病を予防する。
- 2.脳細胞の代謝活動が盛んになることで記憶力がアップし、ボケの予防になる。
- 3.よく噛むことで満腹感が得られるため過剰なカロリーの摂取を防止することができ、肥満や生活習 慣病の予防になる。
- 4.よく噛むことで口のまわりの筋肉を使い、表情が豊かになる。
- 5. 唾液が発がん物質を中和するため、がんの予防になる。
- 6.消化が良くなり胃腸が快適になる。

噛む力をつけるには、歯ごたえのある材料を選び、やや大きめに切って、一口30回を目安によく噛んで味わえる料理にすると良いでしょう。また、食べ物の流しこみをさけるため、食べ物が口の中にある時には飲み物を摂らないようにしましょう。水分に頼らなくとも、よく噛むことで食べ物が細かくなり、自然に飲み込めるようになります。

ゆっくり豊かな食生活で、噛む力を鍛えましょう。

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

まだまだ日中は厳しい暑さが続いていますが、朝晩に は少し心地よい風を感じる季節となりました。季節の変 わり目は、寒暖の差などによって自律神経に大きな負荷 がかか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:上司とトラブルが生じてしまい悩んでいる

A: トラブルの経緯を伺いながら心労をねぎらい、当面の打開策を検討すると共に、今後の上司への対応の留意点や距離の取り方を話し合ってサポートしました。

Q:友達づき合いで、いつも相手に合わせているので疲れてしまう

A: 友人との関わりの経緯をうかがいながら、真摯に聞き役に徹してきた相談者の心労をねぎらうと共に、今後負担が少ない範囲で受け流す工夫や適度な距離の取り方を助言してサポートしました。

Q:摂食障害で通院中。何もかもうまくいかず、自分が嫌で堪らない

A:治療経緯や現状を伺う中でつらさを受け止めると共に、今は治療に専念して心身の回復を優先して考えるよう助言し、無理せず自分のペースを大切にして過ごすよう伝えました。

相手が怒っているときのコミュニケーション

相手が怒っているときのコミュニケーションはむずかしいものです。

お互いに納得のいく良好な人間関係を作るにはどうすればいいか、考えてみましょう

相手の怒りに巻き込まれない

相手が怒っているときのコミュニケーションの基本は、素直な話し合いで問題を解決することです。相手の怒りに巻き込まれず、冷静に対応しましょう。怒りの気持ちは受け止めてもらえると、冷静さを取り戻しやすいものです。そうすれば、相手の話を聞こうという気持ちになり、意識が怒りから問題解決に向きやすくなります。

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。