

先月から真夏日が続いています。高温多湿の環境で長く過ごすと、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体調を崩しやすくなります。これから、暑さからくる体調不良や発熱、倦怠感などの症状を訴える方が増えてくる時期になります。

ファミリー健康相談は、毎日24時間相談可能。気になる体の不調の対処法、救急病院の案内などについて、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが、健康不安解消のため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：10歳の息子が帰宅後に頭痛を訴え、38度の熱がある。一日中屋外にいたため熱中症ではないかと思うが、受診させたほうがよいか？**

A：意識がはっきりしていて、水分補給が可能なら、身体を冷やし、塩分や糖分を含む飲み物を摂らせて様子を見ましょう。症状が変わらなければ受診してください。

**Q：結膜炎と診断され、抗生剤の点眼を始めて5か月以上経過するが、違和感が軽減しない。こんなに長引くことはあるのか？**

A：慢性結膜炎では、軽い炎症が数週間から場合によっては数年以上、長く持続する状態になることもあります。特に高齢者など自浄作用が低下している人に起こりやすいので、治療法や今後の経過について主治医に相談してみましょう。

## 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  
「紫外線から眼を守ろう」！



日差しがまぶしい季節がやってきました。紫外線対策というと皮膚にとらわれがちですが、実は眼にも大変重要です。眼に当たった紫外線の多くは角膜と水晶体で吸収されますが、一部は眼の奥まで達します。「雪目」と呼ばれる紫外線角膜炎がありますが、強い紫外線を浴びることで数時間の後に角膜に炎症を起こすものです。多くは半日～2日ほどで治癒しますが、目の充血、異物感、涙が止まらない、眼痛などを伴うので、夏の行楽でもサングラスなどで予防しましょう。そして、「白目の一部が黒目に伸びてきた」といった症状の翼状片、高齢の方に多い白内障や加齢黄斑変性は、長年紫外線を浴び続けることによりダメージが蓄積し老化が促進されることが原因の一つといわれており、手術が必要になったり、完治が困難な場合もあります。やはり対策はサングラスですが、選び方を間違えると逆効果になるので要注意です。眼は暗い所では瞳孔を開き、より多くの光を取り込もうとします。色の濃いレンズは眩しさは軽減しますが、紫外線を逆に取り込んでしまう可能性があります。サングラスを購入するときは、薄めの色で、上方や横からの紫外線がなるべく入らないような大きいもの、そして必ず紫外線カット機能があるかを確認して選びましょう。

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

2017年  
6月

高温多湿で体調不良を訴える方が増える季節になりました。6月は天候不順のためか精神的に不安定になっているというご相談が多くなります。

疲労感や無気力感が続くなと思ったら、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：最近、何事に対しても気力がわかず、将来への不安ばかりが強くなって落ち込んでしまう。**

A：毎日不安に襲われて、さぞつらい思いをされてきたことでしょう。先々のことを考えすぎて不安を募らせず、今できることに目を向けられるような工夫を話し合ってみましょう。

**Q：ストレスによる身体症状に悩む方に、どのように接したらよいか。**

A：ご主人の心身の調子を伺う中で、接し方に悩んでこられたご苦労がよくわかります。妻としてできる家庭での対応を話し合い、必要に応じて医療機関を受診させる働きかけ方も検討しましょう。

**Q：ストレスがたまると過食を止められなくなり、つらい。**

A：ご自身の中で葛藤がありながらも止めることができず、余計につらくなるようです。過食がストレス発散の一策になっていることへの気づきを支持し、他の方法を模索するとともに、医療機関への受診も検討してみましょう。

## 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。

### 目覚めたら太陽光を浴びよう

朝の太陽光を浴びることで、体内時計がリセットされ、覚醒と睡眠のリズムが保たれます。また、脳の覚醒を促すホルモンであるセロトニンが活発に分泌され、スッキリと目覚めることができます。一方、太陽光を浴びてから十数時間後に、眠気を催すホルモンであるメラトニンの分泌が促されます。朝起きるのが苦手な人は、太陽光が入るようにカーテンを少し開けておきましょう。

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。