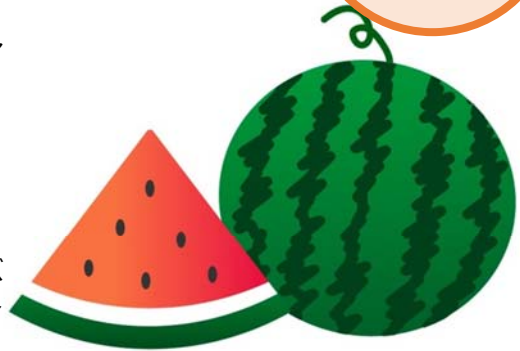


7月になると虫の動きが活発になり、蜂などによる被害が多くなります。また、気温が高い日が続く食欲がなくなったり、体力が消耗して抵抗力が落ち、感染症にかかりやすくなります。

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：朝早く出社し、帰宅も午後 10 時と遅くなるため、昼夜を問わず眠くて疲れが取れない。うまく睡眠がとれるよい方法はないか？

A：慢性的に疲労が蓄積している可能性があります。まず生活を見直して睡眠時間を確保することを心がけましょう。休日などには体をある程度動かすなど、生活にメリハリをつけて気分転換を図りましょう。

Q：数年前に飛蚊症と言われたことがあるが、最近目にきらきらと光が走ることがある。受診した方がよいのか？

A：目の中にある網膜が何らかの刺激を受けて光を感じる場合もあります。加齢からくるもので心配ないことも多いですが、稀に網膜剥離などの前兆として現れる場合もありますので、一度眼科で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
「夏バテに注意しよう！」



これから暑さが続いてくると、夏バテが心配になってきますね。意外と混同しがちな「熱中症」ですが、こちらは暑い環境に長時間さらされて発症するもので、発熱・頭痛・めまい・嘔吐・筋肉痛・痙攣・意識障害といった急性症状が現れます。

では、「夏バテ」とはどういう状態をいうのでしょうか。室内外の温度差が5度以上になると、体温を調節する機能が対応しきれなくなります。そして呼吸、消化、代謝などの働きを調節している自律神経のバランスが乱れ、食欲不振や不眠を招きます。その結果、「なんとなくだるくて疲れが取れない」「食欲がなく、下痢や便秘に悩む」「眠れない」などの不調が続く状態を、いわゆる「夏バテ」と呼んでいます。ちなみに、夏バテになると、風邪もひきやすくなります。高温多湿を好むアデノウイルスなどが活性化することもあり、夏風邪は治りにくい傾向にあります。予防としては、冷房のかけ過ぎに注意し、十分な睡眠と栄養を摂り、免疫力を高めることがポイントになります。暑い時はつい冷たいものを摂ってしまいがちですが、特に冷房の効いた環境では暖かいものを飲むなどして、身体を冷やさないよう気をつけることも身体の循環を促すために大切です。

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

2017 年
7 月



毎日暑い日が続き、体調不良を訴える方が増える季節になりました。7 月は夏休みに入る時期でもあり、子供の生活態度やしつけに関する相談が増えてきます。疲労感が続いたり、育児などでストレスを感じたら、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。

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：思春期の子供と衝突ばかりして、精神的に参っている。

A：親子関係の経緯を伺い、子供さんとのかかわり方でご苦労されているのがよくわかりました。衝突を避ける工夫を一緒に考えていきましょう。また、精神的に落ち着かれるまでしばらく心的距離を取ってみましょう。

Q：考え方が異なる上司との関係が悪化し、悩んでいる。

A：現状をお伺いし、つらいお気持ちでおられることがよくわかりました。仕事上で上司と歩み寄るための方策を話し合うとともに、業務に支障がない程度に距離を置くことも考えていきましょう。

Q：不器用な自分の性格がいやでたまらない。

A：ご自身が不器用とらえておられる点を、「慎重さや丁寧さ」というとらえ方ができるように見方を変え、自己評価を高められるように一緒に考えていきましょう。

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。

朝食をしっかりと食べよう

私たちの体は寝ている間もエネルギーを消費しています。朝食を食べずにいると、脳や体のエネルギーが不足してしまい、集中力が高まらず、仕事の効率が上がりません。また、朝食を食べない人にストレス症状が現れやすい傾向があることがわかっています。朝食を食べる習慣がない人は、野菜ジュースを飲んだり、果物を食べたりするなど少量からスタートし、食べる量を増やしていきましょう。

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。