

インフルエンザの流行が始まる時期になりました。コロナ禍の今年こそ、予防接種を受けると安心です。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。ヘルスアドバイザーや小児科顧問ドクターが、予防接種に関する副反応や影響など最新の情報を、適切にアドバイスいたします。ぜひご利用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q： 5歳の男児。椅子につまずいて転んでしまい、脛（すね）を打った。痛がっているが、冷却ジェルシートを貼って様子を見ていて良いか。どのように対処すれば良いか。**

**A：** 打撲や捻挫で冷やす必要があるのは、主に筋肉や皮下組織です。

冷却ジェルシートでは、深部まで冷たさは到達しません。冷たくて気持ち良い感じはしても、あくまでも表面が冷えて、痛みが引いている気がしているだけに過ぎません。痛みや腫れを軽くするためには、まずは患部を動かさず安静を保ってください。次に、二重にしたビニール袋に氷と少量の水を入れて、タオル1枚を間に挟み、怪我の部位を冷やしてください。あるいは、氷枕や、ケーキなどの冷たい食品のテイクアウトの際に、付いているような小さな保冷剤を、同様にタオルやガーゼに包んで冷やしていただくと効果的です。長時間ずっと冷やし続けると、その部分が凍傷を起こす恐れがあるため、注意が必要です。15～20分冷やして患部の感覚がなくなってきたら外し、痛みや熱感が出たらまた冷やすことを繰り返してください。いずれにせよ、症状がおさまらないようであれば、早めの受診をしてください。

## 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、  
〈高血圧の予防〉



冬は、脳卒中や心筋梗塞の発生率が年間で最も高くなる時期です。寒くなると、体温を逃がさないように血管が収縮するため、血圧が上がります。この状態が続くと血管に負担がかかり、動脈硬化が進行します。高血圧は、サイレントキラーの名の通り自覚症状のないまま、ある日、以下のような、突然の生命の危機に陥るリスクを高めます。

- 脳の病気・・・脳出血、くも膜下出血、脳梗塞
- 心臓の病気・・・狭心症、心筋梗塞、心不全
- 腎臓の病気・・・腎不全
- 大動脈の病気・・・大動脈瘤、大動脈解離

高血圧症の予防には、目標量1日6g未満という塩分の摂取制限を守ることが大切です。これは小さじ1の分量です。インスタント・加工食品は塩分を多く含んでいるためなるべく避けましょう。味付けは薄味にして、調味料は控えめにしましょう。昆布やカツオでしっかり出汁を取ることで旨み成分も増え、薄味でも美味しく感じることができます。ラーメンなど麺類の汁は、全部飲んでしまうと、それだけで10g近い塩分を摂取してしまいます。

その他にも、喫煙は動脈硬化を進め、高血圧の原因となります。副流煙も避けましょう。過度な飲酒は中性脂肪を増やし動脈硬化の原因となります。適量を守りましょう。肥満傾向の方は体重を落とすことが大切です。ウォーキングがお勧めです。運動不足の解消のために毎日、軽い運動を続けましょう。また、睡眠不足にならないようしっかり睡眠をとりましょう。

高血圧は、自覚症状がないまま進行していきます。健康診断などの定期検診を受けたり、日頃から家庭でも血圧を測る習慣をつけましょう。以上のように、毎日の生活習慣を見直すことで高血圧を予防、改善できる場合がありますので、血圧をコントロールして血管力を高めるセルフケアを始めましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、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

2020年  
11月

秋が深まるこの時期、急に気温が下がり朝晩の気温差や低気圧などで自律神経のバランスが崩れやすくなります。そのため、血行不良や全身の疲労感、気分の落ち込みなど、心身に不調を訴える方も多くなってきます。

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。



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：上司から仕事に対する正当な評価をして貰えていないように感じる。**

A：仕事の状況や上司との関係の経緯を伺い、つらさを受け止めると共に、相談者が正当な評価をして貰えたと感じる為にはどうすればよいか話し合っサポートしました。

**Q：神経症で通院中の部下にどう関わればいいのか。**

A：部下の治療経緯や職場での様子を伺いながら相談者の気遣いをねぎらい、仕事量の調整や人間関係における配慮等、相談者の立場でできる援助方法を具体的に話し合いました。

**Q：親の過干渉が負担になっている。**

A：親子関係の経緯を伺い心労をねぎらうと共に、相談者にとって負担にならない今後の親との適度な距離の取り方や、干渉をうまく受け流す工夫について話し合いました。

タフなメンタルをみならおう！「周囲のサポートがある」

タフメンな人は「周囲のサポート」があります。そうした人の特徴を知り、自分にはない部分を取り入れて、ストレス社会を生き抜くタフなメンタルを育みましょう。

サポートして欲しい人がわからない

まず、必要なサポートが何かを考えます。サポートには励ましの提供、解決に役立つ情報の提供、肯定的な評価の提供があります。どれが必要か考えると、サポートしてほしい人が見えてきます。

人に頼ることや人づきあいが苦手なアプローチするのをためらってしまう人は、共通の話題や相手が興味を持つ情報の提供などから、少しずつ関係を築いていくとよいでしょう。

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。