

# 元気レター

2022年  
3月

春が近づき、花粉が飛び始めるシーズンになり、花粉症の方にはつらい時期になりました。日々のセルフケアと早めの治療で、花粉症を乗り切りましょう。

ファミリー健康相談では、受診の必要性、普段の日常生活での対応方法など、少しでも安楽にこの時期を乗り切れるよう、24時間年中無休でアドバイスしております。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： 10分位前、急に胸に痛みを感じ、安静にしていたら5分程で治まった。初めてのことでびっくりしたが、受診した方がよいか。**

A： 何の前触れもなく突然胸痛が起こり、数分で治まる場合、狭心症発作であった可能性があります。狭心症は、心臓の表面にある冠動脈(心臓に血液を送るための血管)が狭くなることで胸痛などの症状が生じます。

原因としては、高血圧・糖尿病・血中コレステロールの増加・喫煙・加齢などによる動脈硬化や、冠動脈のけいれんが考えられます。心筋梗塞に移行し命に関わる場合もあるため、早い段階で適切な治療を行うことが大切です。

狭心症発作は突然起こり、数十秒から数分続きます。ほとんどの場合、ここが痛いと言わず、息が詰まる・胸が締めつけられる・胸が圧迫される・息苦しいなど、胸全体に痛みを感じます。また放散痛といって、みぞおち(胃)や肩・腕・首・のど・あご・歯などに痛みを感じることもあり、注意が必要です。現在は治まっているとのことですが、繰り返したり、胸に違和感を感じる際は早急に受診してください。

また、激しい胸痛が20分以上続く場合は、心筋梗塞の可能性も考え、救急車を要請してください。

## 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、  
〈低温やけど  
に注意〉



通常のやけどはいきなり高温にさらされるため、強い痛みを感じます。一方、低温やけどの場合には、ゆっくりとした侵襲となるため、熱さや痛みを感じにくく、湯たんぼやカイロ、電気カーペット、電気アンカなどの暖房器具で、触って気持ちいいと感じる低温の熱源に長時間接触することにより、じわじわと気が付かないうちに表皮から深い皮下組織にまで影響を及ぼし、重症化しやすいのが特徴です。

身体に不自由のある方、高齢者や乳幼児は、器具に長時間触れていても気付かない場合があるので、家族の方が位置や継続時間に注意してください。また使用時には、暖房器具をバスタオルに包むなど肌に直接当たらないように配慮し、使用は就寝前までとし、睡眠中はどうしても確認不足になりがちのため、外すか電源を切るのが望ましいです。

痛みや赤みに気がついたら、直ぐに流水で20分くらい冷やし、水ぶくれがあれば、破らないように気を付けてください。氷や保冷剤で冷やし過ぎると、皮膚の薄い高齢者や乳幼児は、凍傷になることがあるので注意が必要です。

また、ノートパソコンに内蔵されているバッテリーが高熱なのは、意外に知られていません。太ももに置いた状態で同じ体勢で作業をしていると、血流が悪くなって皮膚感覚も鈍り、低温やけどを起こす恐れがあります。きっかけに心当たりがあり、皮膚に赤みや違和感を感じた際には、早めに皮膚科を受診するようにしてください。

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！  
専用電話番号は健康保険組合の「お知らせ」をごらんください。

# こころの元気レター

2022年  
3月

春が近づき、だんだんと過ごしやすい季節になってきました。3月は年度末ということもあり何かとあわただしく、気持ちが落ち着かなく焦燥感を感じるという相談も多くいただく時期です。

不安に感じるがあったり、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：仕事が思うように進まず、つらくて仕方がない。**

A：仕事の内容や職場の状況を伺いながら大変さをねぎらい、当面の打開策を検討すると共に、前向きに仕事に取り組んでいく為にどのように気持ちを切り換えればよいか話し合いました。

**Q：受験を控えている子供のことが心配。**

A：心配を受け止めながら傾聴し、子供が落ち着いた気持ちで受験に臨めるよう親としてできるサポート法を話し合うと共に、相談者が気持ちに余裕が持てるようサポートしました。

**Q：夫との老後の生活を考えると気が重くなる。**

A：一緒に過ごす時間が増えると喧嘩ばかりしてしまうのではないかと心配をしているとのことなので、常に一緒にいようとせずお互いの時間を持つ工夫を話し合いました。

## じぶん働き方改革「指示待ちさんにイライラ！」を改革しよう

自分で考えて動かない指示待ちさんの後輩や部下にイライラをつのらせ、たまりつづけるストレス。

そんな状態では仕事の生産性も上がりません。自分の働き方を見直してみましょ。

### 指示待ちを変えるより、自分が変わるほうが得策？！

言わないとわかってもらえないとイライラする背景に「察してくれない」という思いがあります。私たちは身近な人に「察すること」を期待する傾向があり、その期待が裏切られると不満を感じます。しかし、さまざまな年齢や価値観の人が働く職場で、「言わなくても察して」というのはむずかしいことです。また、コミュニケーション不足、適切な指導不足などで、彼らのスキルが上がらず指示待ちになっている場合もあります。指示待ちの他人を変えることは簡単ではありません。自分が変わることでイライラから解放されるなら、そのほうが得策です。

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！  
専用電話番号は健康保険組合の「お知らせ」をごらんください。