



寒さも緩み、活動的になってくる季節ですが、季節の変わり目は健康管理にはとくに注意しましょう。4月は新年度がはじまり、慌ただしい毎日を過される方も多いと思いますが、睡眠不足や不規則な食生活には注意が必要です。睡眠不足による免疫力の低下や、食生活の乱れが招く生活習慣病など、重篤な病気に繋がることもあります。体調不良を感じたら、一度ファミリー健康相談にお電話ください！ヘルスアドバイザーが適切なアドバイスをします。

### ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q:6歳になる子どもがインフルエンザと診断され、タミフルを服薬しています。先ほど、服薬してすぐに吐いてしまいました。薬をもう一度飲ませてもよいでしょうか？**

A:服薬直後の嘔吐で、吐物には薬が溶け出した色があったとのことから、薬は吸収されていないと考えられます。再度飲ませた方がよいのですが、吐き気が強いようなので、また吐いてしまうと思われま。補水をこころがけつつ、吐き気が強いことが心配されるので、主治医に相談してみてください。

**Q:3日ほど前に口内炎ができてなかなか治りません。食事で気をつけることと、予防するためには何を食べればよいかを教えてください**

A:口内炎ができると、塩気の強いものや刺激になるものは食べにくくなるので、薄味にして香辛料は避けるようにしましょう。料理は人肌程度の温度にし、柔らかく煮込んだものやとろみのあるシチュー、汁物が食べやすいと思われま。口内炎の予防のためには、ビタミンやミネラルが不足しないことが必要なので、普段から海藻類や緑黄色野菜、果物などを意識して食べるようにしてください。

**Q:2年前から免疫異常でステロイドを服用しています。ステロイドを服用していると太りやすくなると聞いたので、食事量を減らしています。また、ポリフェノールが豊富なワインを飲もうと思っているのですが、効果はありますか？**

A:体によいと思われている植物油の摂りすぎと、炭水化物の摂取量を極端に減らしているやり方を見直してください。ワインについては、ALTが高いことを考慮すると摂取は好ましくありません。ポリフェノールはナスやブドウなどの赤紫の濃い食品に多く含まれているので、これらを摂るようにしてください。

### ヘルスアドバイザーから 今月の一言

#### 太陽光の恵み

太陽が放つ光は、地球上の生物の生きる営みや気候などに多くの影響を与えています。例えば、私たち人に関することでは、生体機能を一定に保とうとする働き自律神経や睡眠、気持ちの浮き沈みなどにも密接に関わっています。それは太陽光を浴びると、精神状態や体調を左右する脳内の神経伝達物質セロトニンの分泌が促進し、昼間と夜間のセロトニンのバランスがよくなることで、自律神経失調症や睡眠障害が改善し、うつ病などに予防の効果があるといわれています。一方、植物は太陽光線でビタミンやミネラルを合成して生体を守る仕組みになっています。人は体内で作ることのできないビタミンやミネラルがたくさんあり、野菜や果物を食べることでこれを補い、紫外線などから受けるダメージを修復しています。爽やかなこの季節、太陽の恵みを上手に取り入れて健康に過ごしましょう。



ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！  
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。

4月は入学や入社、引っ越しなど環境に大きな変化が訪れる時期です。環境や生活に大きな変化があると、それだけで大きなストレスになります。生活のリズムに変化が生じて今まで続けていた生活のリズムを維持できなくなり、こころや体に不調を感じるようになったら要注意です。まずは規則正しい生活を心がけましょう。どうしてもつらく感じるときは誰かに話しを聞いてもらうだけで、こころが軽くなることがあります。こんなとき、一度メンタルヘルスカウンセリングに電話してみてください！

## 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も

**Q：恋人から別れを告げられましたが、諦めきれません。また、気持ちの整理をつけることができず何もかもが思うように進まなくなり、つらい毎日を送っています**

A：交際の経緯を伺いましたが、恋人への断ち切れない想いが伝わってきました。焦って気持ちを整理しようとする事でかえって悪循環に陥ってしまうことがあります。今は無理に気持ちを抑え込まずに時間をかけて整理していくことが必要ではないでしょうか。

**Q：職場の部下との関係がうまくいかず悩んでいます。部下と上手に接していくにはどうしたらよいでしょうか**

A：お悩みの点を具体的にお聞かせいただき、あなたが職場で上司としての立場で悩んでいらっしゃるがよくわかりました。あなたの部下と良好な関係を保ちつつ、的確な指導をしたいという目標を達成するための具体策を、一緒に考えていきましょう。

**Q：子どもが突然学校を辞めたいと申しました。不登校というわけではないのですが、子どもの将来のことを考えると心配です**

A：親としてお子さんを心配するお気持ちはよくわかります。まずは、お子さんの気持ちをゆっくり聴く機会を持つてみてはいかがでしょうか。そのうえで、本人の意思を尊重しつつあなたが親としてできるサポート方法について考えていきましょう。



## こころの元気、ワンポイントアドバイス

### ▼ストレス対策：働く人のメンタルヘルスガイド

#### ストレスとうまくつき合う コミュニケーションのコツを知ろう

働く人が感じる仕事のストレスで一番多いのが「職場の人間関係の問題」です。職場でも、地域でも良好な人間関係を築くには、円滑なコミュニケーションが欠かせません。コミュニケーションがうまくいかないと仕事はスムーズに進まず、作業も増える一方です。毎日の仕事を楽しくする第一歩、上手なコミュニケーション術を紹介します。

▶ **苦手な人の長所を褒めよう**：人から好意を受けるとそれを返したくなる習性のことを「好意の反報性」といいます。苦手な人にこそ長所を見つけて言葉で表現してみてください。長所は具体的に伝える方が効果的です。

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！

専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。