元気レター

2018年 2月

今年の冬は各地で大雪のニュースが聞かれましたが、2月に入ってもまだまだ気温が低く乾燥しています。インフルエンザなどの感染症のウイルスを寄せ付けないためにも、のどや鼻腔はもとより全身の乾燥を防ぐことが大切です。

ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーが乾燥の予防や対策などについてアドバイスします。

ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：熱はないが今朝から少し喉が痛く頭痛がある。インフルエンザを疑って早めに受診した方が良いか？

A：一般的にインフルエンザは発熱を伴うため、熱がない段階では検査をしても陰性と検出されると思われます。またインフルエンザの検査は、発熱後 12 時間前後経過していないと正確に診断できないことが多いので、まずは自宅で安静にして経過を見て、喉痛や頭痛の悪化や高熱が出てくるような場合は受診を検討しましょう。

Q：寒い日や風が強い日に外出すると、涙が出てくる。夏には起こらない症状だが、原因は？

A：寒く乾燥している環境や風が強いと、黒目を覆っている角膜が乾燥して傷つきやすくなります。そのため、乾燥から角膜を保護しようという目の防御反応から涙が分泌されます。ドライアイの方にみられやすい症状と考えられています。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

欧米人は、バスタブがあってもお湯をはって体を沈めるという習慣がほとんどありません。お風呂は衛生面重視で、汚れやニオイをシャワーで流すものという欧米人に対し、日本人は清潔のほか、疲労回復、リラクゼーション効果を求める傾向があります。日本人の方が、気候や環境の違いから冷えに弱く、血行不良にも陥りやすいといわれており、お湯に浸かることが日本人の体質上向いているということなのかもしれません。お風呂の浮力、温熱、静水圧によって、体を支える筋肉や関節を休ませて血管を広げ、手足にたまった血液を押し戻し、細胞に栄養分などを充分に行き渡らせることができるようになります。結果として、新陳代謝が活発になり、免疫機能・心肺機能も高まるという訳です。また、肩こりの原因となる乳酸などの疲労物質や、体内の老廃物の滞りが流れるため、疲れが取れたと感じられます。ぬるいお湯には副交感神経を優位にさせる効果があり、ストレスの強いときや疲労感、イライラが募る時、高血圧症の方に向きます。42℃くらいの熱いお湯にさっと浸かると交感神経を刺激して心身の緊張を高めるので、お仕事前や低血圧症の方には向いています。

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

2018年 2月

少しずつ梅の花の香りがする季節になりました。この時期は、寒暖の差が激しく、心身の調子を整えにくいなど、春に向かう気温の変化に体がついてこないことからくる心身の不調を感じる方が増えてきます。

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：夫との関係が悪化し、どうしたらよいのかわからない。

A： これまでの夫婦関係の経緯を伺い、ご主人に振り回されて辛い思いをされているのがよくわかりました。あなたの気持ちをご主人に伝えて、今後の夫婦のあり方を話し合うための働きかけ方について、一緒に考えていきましょう。

Q：友人の愚痴の聞き役になることに疲弊している。

A：今までは真摯に聞き役に徹してこられたようですが、今後は負担が少ない範囲で受け流す工夫や、適度な距離のとり方についてアドバイスいたします。

Q：これからどう生きていったらよいのか迷っていることがある。

A：お考えを伺いながら迷っておられる点を整理して、ご自身にとってより良い生き方をしていくためにどのような選択をしていけばよいかを話し合っていきましょう。

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。

栄養バランスのよい食事をしよう

仕事が忙しくなると、食事がおろそかになりがちです。心身の健康を保つために、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事を「餌」にせず、食事の時間を楽しむことも大切です。家族や親しい人などと食事のひとときを過ごすことがこころの栄養になります。

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。