

日ごと寒さが増してくる今日この頃。空気も乾燥し、インフルエンザも流行しています。規則正しい生活や十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動などの生活習慣で免疫力のアップに努めましょう。

ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが症状をお聴きして、受診の必要性や対処方法などについてアドバイスしています。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：** 昨日の夜からめまいがするようになり、今朝起きてからも治まらない。吐き気もあって辛くて起き上がれない。どうしたらよいか。

**A：** めまいは、体のバランスを保つ機能に異常が生じて起こります。大きく分けると、ぐるぐる回るように感じる回転性めまいと、ふわふわするような浮動性めまいがあります。いずれも吐き気や嘔吐を伴うことがあります。回転性めまいは三半規管など、耳の中の平衡感覚を司る機能に異常が生じて起きることが多く、浮動性めまいは脳血管障害、血圧の異常、貧血、低血糖、ホルモンの変化、首の筋肉の緊張、自律神経失調症、薬剤性、加齢、ストレスなどが原因で起こります。特に注意が必要なのは、脳梗塞・脳出血・脳腫瘍などの脳の病気との関連です。めまいの他に、血圧が普段より高い、突然片側の手足に力が入らない、呂律が回らない、激しい頭痛、物が二重に見える、顔や手足の感覚が鈍い、真っすぐ歩けない、意識消失などの症状がある場合は、一刻も早く救急外来を受診するか、救急車を要請してください。治療が遅れると、回復が難しくなる場合があります。前述のような自覚症状がなくても、治まる気配がない、あるいは何度も繰り返す場合も受診が必要です。

### 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、  
(冬のヒートショック)



ヒートショックは、急激な温度差により血圧が上下に大きく変化することで失神したり、心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こし、体へ悪影響を及ぼす要因になります。お風呂場やトイレなどで発生しやすく、気温の下がる冬場に多く見られます。寒い季節は、熱めのお風呂で温まりたいと、熱めのお風呂を好まれる方も多いと思いますが、冬の入浴は注意が必要です。

暖かい部屋から脱衣所に移動すると、寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入ると更に血圧が上昇します。その後、浴槽に入ると急に身体が温まるため血圧が下降します。この急激な血圧の上がり下がり失神を起こす原因の一つと考えられます。

11月～2月までの冬の時期がヒートショックを起こしやすい時期です。室温が10℃以上の温度差がある場所が危険といわれています。予防には入浴前に脱衣所を小型暖房機で温めたり、シャワーを使って浴室全体を温めましょう。また湯温は41℃以下、入浴時間は10分までを目安にして長湯を避けましょう。お風呂は一日の疲れを落とし疲労回復や心身をリラックスさせストレス解消に最適な場所です。冬場の温度差による血圧変動で起こるヒートショック対策をし、安全にお風呂を楽しんで下さい。

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！  
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。

# こころの元気レター

2023年  
12月

年の瀬が近づき、公私ともに慌ただしく落ち着かないということから、ストレスを感じ、こころの不調を訴える方も多くなってきます。

またこの時期、「物価高により生活していけるか不安」というご相談をいただくこともあります。

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：職場環境の変化になかなか慣れずにつらい。

A：つらさを受け止めながら経緯を伺う中で、新しい環境に慣れるにはある程度時間が必要ではないかと話し合いました。焦らず自分のペースで適応していけばよいことをお伝えしました。まずは、自分が安心して相談できる人をつくるのが大切なので、“この人なら”と思える人にあいさつから始めて、自分から声をかけるようにお勧めしました。

### Q：夫の暴力に悩んでおり、今後の生活が不安。

A：詳しい事情を伺いながら大変さをねぎらい、当面の対処法を話し合うと共に、一人で抱え込まずに専門相談機関に助言を仰ぐことも選択肢の一つとして検討するよう助言しました。

(例えば、DV相談ナビ（#8008）全国共通、配偶者暴力相談センターなど）

## 家族で守る心の健康 家族に心の不調が疑われたら

心の不調は、過度の不安やストレスなどがあればだれにでも起こりうることです。

もし、家族に心の不調が疑われたら…。うろたえずに正しい知識を持つことが大切です。

### 心の不調が疑われる家族に接するときの「り・は・あ・さ・る」

#### ① 「り」 声をかけ、リスクを評価し、支援をはじめ

まず、声をかけます。いきなり受診をすすめたりせず、心配していることや力になりたいことを伝えます。

心の不調に陥ると自殺の危険があるため、そのリスクを評価します。自殺の兆候には、「死にたい」「もう生きていたくない」という、精神的に不安定になる、お酒の量が増える、自分の中に引きこもる、などがありますので、目を離さず話を聴き、必要なら医療機関に相談します。

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！  
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。