

春は、気温が大きく変化したり、職場や学校が変わったりなど、気候や環境の変化が大きい季節。気がつかないうちに疲れをため込んでしまいます。

規則正しい生活で、春の疲れすぎを防ぎましょう。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。顧問医や保健師・看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが適切にアドバイスしますので、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： 1カ月半位前から、鼻水と鼻づまりが続いている。病院では鼻風邪と言われ、薬も毎日飲んでいるがよくなる。最近、喘息のような咳が一旦始めると止まらなくなることがある。薬はあと1週間分残っているが、早めに受診した方がよいだろうか。

A： 鼻づまりは、風邪に伴う鼻炎や副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎による鼻の粘膜の腫脹が原因のことが多いです。副鼻腔炎では粘り気のある鼻水が特徴で、キノコ状のポリープ（鼻茸）が出来て鼻腔内が閉塞したり、鼻中隔という骨が湾曲して、押された側の鼻通りが悪くなることがあります。

鼻炎の場合は、サラサラの鼻水が多量に出ます。症状が2週間以上続き慢性化しているので、病状にあった治療を受ける必要があります。風邪薬で改善がみられなければ、適切でない可能性もあります。炎症を抑えるには抗生物質や抗炎症薬、アレルギー性鼻炎であれば抗アレルギー薬が必要になります。アレルギー性鼻炎は、成人で約6割が気管支ぜんそくを合併し、高齢者は重症化しやすいといわれています。咳込みが激しくなるようであれば、内科の主治医に早めに相談してください。改善がなければ一度、耳鼻咽喉科への受診もお勧めします。

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、
〈エコミークラス
症候群〉



レジャーに最適な春。国内はもとより、何年かぶりに海外旅行に出かける方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

飛行機搭乗の際のリスクとして広く知られている「エコミークラス症候群」は、車・バス・列車などでの長時間移動、また劇場などでも発症する場合があります。注意が必要です。

理由としては、水分を十分に取らない状態で、狭い座席に長時間座っていて足を動かさない状態が続くと、下肢が圧迫され血行不良で血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れが出て来ます。長時間移動時、着席時は、予防策として最低でも1時間に1度はかかとの上げ下ろし運動など、軽い体操やストレッチを行うことが大切です。

また体内の水分が不足すると血流が悪化するため、水分はこまめに摂りましょう。コーヒーやお酒など、利尿作用のある飲料は脱水傾向を招き、血液粘度を上昇させるリスクとなりますので控えてください。

移動中の服装は、ゆったりとした洋服や下着を選び、衣服で血行を妨げることがないように注意しましょう。

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！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。

こころの元気レター

2024年
4月

春は、入学や就職、異動など、生活環境の変化による疲れやストレスがたまりやすい時期です。

気がつかないうちに心や体の疲れがたまり、心身の不調をきたすこともあります。

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：上司によく思われていないようでつらい。

A：つらさを受け止めながら上司との関係の経緯を伺い、よく思われていないと感じる点を整理する中で、今後どのように働きかけることができるのか具体的に検討しました。

Q：きょうだい関係が悪化し、腹立たしさが募っている。

A：きょうだい関係の経緯を伺いながら腹立たしさを受け止め、関係改善の方策を検討すると共に、しばらくは適度な距離を取って様子を見ることも一案ではないかと助言しました。

Q：価値観が異なる夫との生活に疲弊している。

A：夫婦関係の経緯を伺いながら心労をねぎらい、お互いの価値観の相違を尊重しつつ折り合う工夫について話し合うと共に、適度な心的距離を取ることも一案として助言しました。

家族で守る心の健康 特別な病気ではない「うつ病」

うつ病は、過度のストレスがあればだれにでも起こりうる病気。早期発見・早期治療がとても重要です。自分や家族にうつ病が疑われたとき、適切に対処できるように正しい知識を持っておきましょう。

うつ病は自分では気づきにくい

うつ病は、ある日突然発症するわけではありません。多くの場合、人間関係や環境の変化などによるストレスで徐々に心のエネルギーが奪われ、気づいたときには「強い気分の落ち込み」や「興味・関心の喪失」「意欲の低下」などがあり、「不眠」や「食欲不振」などに陥っていることもあります。一時的にこうした症状にみまわれることはだれにでもあり、症状が軽いうちは、自分がうつ病だと気づかないことが少なくありません。そこで大切になるのが家族の目。一緒に暮らす家族のほうが、「いつもと違う」という異変に気づきやすいからです。

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！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。