

元気レター

2026年
1月

新しい一年の始まりは、健康づくりをスタートする絶好の機会です。体調の不安や生活習慣の見直しなど、ちょっとした疑問や悩みもファミリー健康相談で気軽にご相談いただけます。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。年始の健康チェックに、ぜひファミリー健康相談をご活用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q : 父は突発性難聴を放置しており、近くから話しかけても聞こえないことが多く、生活に支障をきたしている。本人も聞こえないことを自覚しているが、受診を拒んでいる。このまま様子を見て良いのか、補聴器を用意すべきかを知りたい。

A : お父様には一度、耳鼻科または耳鼻咽喉科を受診していただくことをお勧めします。難聴の原因はいくつかあります。例えば、内耳の感覚細胞が壊れて神経が減少する老人性難聴や、大変稀ではありますが、悪性腫瘍など治療が必要な病気の可能性も考えられます。また、意外に多いのが、毎日耳かきを行っていても、耳かきによって耳垢が奥に入り込み、難聴になる方もいます。補聴器については、現在の状態や難聴の程度がわからないまま購入すると、経済的な負担が生じる可能性があります。適切な検査を行った上で、お父様に合った補聴器を選ぶことが望ましいです。また、難聴が認知症のリスクを高めるという報告もありますので、このまま放置するのではなく、ご家族から受診の必要性をしっかりとお伝えいただき、お父様に受診を勧めてください。さらに、事前に補聴器を取り扱っている医療機関を確認しておくことも良いかと思います。

顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、
(家庭血圧
について)

血圧は私たちの健康状態を把握するのに大変重要です。血圧が悪ければ重大な病気のリスクも高まります。医療機関を受診した時や健康診断などで血圧を測定することはあります。しかし、血圧は常に一定の値を保つものではなく、睡眠、食事、運動、入浴など私たちの日々の生活の中で変動しています。そのため、出来れば普段から家庭での血圧を測定して家庭血圧を把握しておくことが健康管理にとっても重要になります。

また血圧には、白衣高血圧や仮面高血圧といったものもあり、これらは家庭血圧を測定することで見つけることがあります。白衣高血圧とは医療機関や健康診断での血圧測定で緊張などのために血圧が高くなってしまうことを言います。白衣高血圧の場合には家庭血圧は正常です。一方、仮面高血圧は白衣高血圧とは逆で医療機関や健康診断での血圧測定は正常なのですが、家庭血圧が高くなっている場合を言います。

実際に家庭で血圧測定をする際には、やみくもに血圧を測定すればいいというものではありません。日本高血圧学会が提言する家庭血圧のはかり方によると、家庭血圧は朝と晩に測定します。朝の測定は、起床後 1時間以内、朝食前、服薬前。晩の測定は、就寝直前。トイレを済ませて、1~2分椅子に座ってから測定します。1機会原則2回測定して、その平均を取るようにします。家庭血圧の測定は、自分自身の健康状態のバロメーターになると考えられますので、短期間の測定で終わるのではなく、定期的に継続して長期間測定していくことが効果的です。高血圧症で治療されている方はもちろんのこと、今までに血圧が高いと指摘されたことがない方も家庭血圧の測定を習慣づけて自分自身の健康管理を積極的にするようにしましょう。



ご自身やご家族の健康で気になりましたら、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

新しい年の始まりは心のケアを見直す好機です。寒さや環境の変化で気持ちが不安定になりやすい1月、専門カウンセラーによる「メンタルヘルスカウンセリング」をぜひご利用ください。

気軽に話することで心が軽くなり、前向きな毎日をサポートいたします

※年末年始期間（12/28(日)～1/5(日)）はご利用いただけませんのでご注意ください。

2026年
1月



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：仕事上のストレスが溜まり、うつ状態に陥ってしまった。

A：大変さをねぎらしながら伺う中で状況改善の方策やストレス解消法を検討すると共に、意識して心身の休養を心掛けるよう伝え、無理せず医療機関を受診することを勧めました。

Q：知人との関係が悪化し、今後のつき合い方に悩んでいる。

A：知人との関係の経緯を伺い心痛を受け止めると共に、相談者自身が今後知人とどのような関係を保っていくべきか話し合い、その為の適度な距離の取り方について検討しました。

Q：妻との関係が悪化し、どうしたらよいのか分からず。

A：心労をねぎらしながら夫婦関係の経緯を伺う中で、つらい気持ちを妻に伝えて今後の夫婦の在り方について話し合ってみてはどうかと提案し、その際の働きかけ方を助言しました。

ストレスに負けない心の持ち方　　同調圧力に押しつぶされそう

同調圧力とは、集団の中のルールや多数意見に同調させようとする暗黙の圧力。集団の連帯感を強めるプラスの効果もありますが、大きなストレス源にもなります。同調圧力との上手なつき合い方を知っておきましょう。

集団の中では気が進まなくても同調しようとする心理が働く

自分の考え方や思いとは違うけれども、みんなに調子を合わせざるを得ず、しんどさを感じたことはありませんか。それが同調圧力によるストレスです。

同調圧力は、ママ友や地域のコミュニティ、友人や趣味のグループ、職場など、あらゆる集団でしばしば生じます。また、同調圧力を受ける側にも、集団の中でうまくやついくために、気が進まなくてもルールや多数意見に同調しようとする心理が働きます。そのため、集団に属していれば同調圧力によるストレスがつきまといます。集団には同調圧力があることを認識し、それうまくつき合っていかなければ、同調圧力に押しつぶされそうになってしまいます。

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。