

3月は季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。健康面で気になることがあれば、ぜひ「ファミリー健康相談」をご活用ください。

医師や看護師などの専門スタッフが、日常の不調や生活習慣の相談、受診の目安などを丁寧にお答えします。

24時間いつでも利用でき、ちょっとした不安も気軽に相談できます。ぜひこの機会にご利用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：** 定期検診で eGFR 値が異常値となり、「要精密検査」と判定された。自宅近くの総合病院に問い合わせたところ、紹介状がないと診察できないとのことだった。「要精密検査」の対応方法を教えてほしい。

**A：** 一般的に「要精密検査」の判定は、所見が認められ、治療の必要性を確認するために、詳しい検査が必要な状態です。対応方法としては、お近くの医療機関に検診結果や精密検査依頼書（紹介状）などと健康保険証を持参のうえ、受診をします。所属する企業や団体から医療機関の指示や案内がある場合もあります。検診結果がない場合は、受診先で改めて検査をやり直すことになり、検査費用が別途必要になるだけでなく、不要な検査がご相談者様のお身体に負担をかけることも懸念されます。eGFR 値は腎機能の指標であり、慢性腎臓病の早期発見が可能と考えられています。精密検査を行う医療機関は基本的に任意ですが、病院の規模としては総合病院が適切と思われます。検診結果と精密検査依頼書（紹介状）を提示し、泌尿器科外来の受診をされることをお勧めします。もし必要な書類が手元にない場合は、検診を受けた医療機関や健康保険組合にお問い合わせください。

### 顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、  
〈腹囲は測っていますか？〉



いつまでも若々しく健康でいたいと思うのは、誰もが感じることではないでしょうか。昨今の健康志向の高まりとともに、普段から健康のためにさまざまな活動をしている方が多いと思います。例えば、ランニング、ウォーキング、水泳など実際に体を動かしたり、食生活に気を付けてカロリーや塩分の摂取を注意したりすることです。これらに加えて、体調管理の一環として普段から血圧測定や体重測定などを行っている方も多いのではないかと思います。医療機関を受診した時や健康診断で測定するからといって、普段は測らなくてもよいわけではありません。特に血圧については家庭での測定も重要なため、定期的に家庭で普段の血圧を測ることが大切です。

他にも普段から手軽にできるものとして腹囲の測定があります。健康診断では腹囲の測定をすることは多いと思いますが、高価な道具も必要ないので、健康診断の時だけでなく普段から腹囲の測定を試みるのもよいと思います。ただし、腹囲の測定には正しい測り方をすることが大切です。まず一番重要なことは、腹囲はへその高さで測るということです。リラックスして、呼吸を吐ききり、腹部に余計な力が入らないようにして立った状態で、へその高さで測ります。また、肌着や下着などの上からではなく、直接、腹部に巻き尺をあてて測ることや、食事による測定の誤差がないように空腹時に測ることも大事です。自分一人で腹囲を測定する時には、鏡を利用して巻き尺がきちんと水平に巻かれているかどうかを確認するとよいでしょう。これからは定期的に腹囲の測定をすることで、自分自身の健康管理に役立ててみてください。しかし、食事や運動に十分に気を付けていても、どんどん腹囲が増えてくる場合には何らかの病気の可能性もあるので、その時は医療機関を受診するようにしましょう。

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

2026年  
3月



3月は環境の変化や年度末の忙しさから、心の不調があらわれやすい時期です。気持ちの落ち込みや不安など、ちょっとした変化でも一人で抱え込まず、ぜひ「メンタルヘルスカウンセリング」をご活用ください。

専門のカウンセラーが、日常の悩みから職場のストレスまで、安心して相談できる場をご提供します。心の健康を守るために、この機会にぜひご利用ください。

## 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：上司に対する要望があるが、どのように伝えればよいか相談したい。**

A：上司との関係の経緯を伺う中で要望を具体的に確認し、上司に伝えるタイミングの回り方や工夫できる表現方法について話し合っサポートしました。

**Q：親戚つき合いに疲弊している。**

A：今までの経緯を伺い親戚つき合いに苦勞してきた心勞をねぎらうと共に、今後は相談者の負担が少ない範囲でつき合っはどうかと提案し、具体策を検討してサポートしました。

**Q：子育てでイライラして子供にあたってしまう。**

A：イライラしてしまう状況を伺いながら育児の大変さをねぎらうと共に、気持ちを安定させる為に意識的に気分転換を行うよう助言し、その具体的な方法を話し合いました。

## 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。

### 同調圧力とのつき合い方（2）

●つかず離れずの距離を保つ

同調圧力が強い集団には入らず、つかず離れずの距離を保つ。独りになるリスクはあるが、長い目でみればストレスが少ない。

●I（アイ）メッセージで伝える

納得のいかないことは、きちんと主張することも必要。その場合、「私」を主語にしたI（アイ）メッセージで伝えるとよい。

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。