

NEWS & TOPICS

9月のご利用状況をお知らせいたします

雨が多く日照時間の少なかった9月も終わり、朝夕は肌寒さを感じる頃となりました。夏の疲れ、季節の変わり目と天候不順が重なったためか、風邪をひいたり、腰痛や皮膚のトラブル、胃腸の症状、気持ち晴れないなどの体調不良が現れている方が少なくないようです。体調がすぐれないときには、無理をしないで、少し生活のペースをゆっくりにし、食生活を見直したり、からだ心地よと感じる程度の運動をしたりするなどして、自分自身をいたわる生活を心がけたいものです。

一方、10月、11月は祝日もあり、紅葉狩りやスポーツなど、秋の行楽を楽しみにされている方もいらっしゃると思います。けがや事故に注意しながら、ぜひ素敵な時間をお過ごしくださいね。

さて、10月は乳がん月間です。今年も各地で、乳がんの正しい知識や検診の大切さを啓発するピンクリボン運動のイベントが開催されています。日本人女性が生涯に乳がんにかかる割合は、12人に1人と高く、決して他人事ではありません。しかし、

乳がん検診を受けている人の割合はおおよそ3人に1人と、まだまだ低いのが現状です。乳がんは、検診などで早期に発見できれば約90%の人が治癒する病気です。また、月に一度のセルフチェックで自ら症状を見つけることもできるのです。20歳を過ぎたら、セルフチェックを習慣にしましょう。普段からご自身の乳房に触れておくことで、些細な変化にも気がつきやすくなります。加えて、40歳を過ぎたら2年に1度は乳がん検診を受けるようにしましょう。ぜひ、この機会にピンクリボン運動にも関心を持っていただき、多くの方に乳がん検診の必要性、早期発見・早期治療の大切さを知っていただきたいと思います。

相談室では、乳がんや乳がん検診に関するご相談に適切に対応できるよう、各種情報を準備しています。病気や治療方法について知りたい、検査を受けられる医療機関を知りたい、検査の方法を知りたいなどの場合には、ぜひ電話・WEBでご相談ください。

看護師 川杉貴代

RANKING

9月の相談件数

からだの相談内容TOP10

1. 専門医情報
2. 診療科別病院情報
3. 薬の知識
4. 心の病気（一般）
5. 健康管理の知識
6. 運動器の病気（一般）
7. 治療中の疾患に関連する症状
8. 発疹が出る、皮膚のしこり
9. 健康診断・人間ドック・検査の知識
10. 消化器の病気（一般）

ありがとうが、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

病院のかかり方についてアドバイスをさせていただきました

病院のかかり方についてアドバイスをさせていただきました。なかなか症状が改善しないと、不安ですぐに病院を替えたくなり、あちらこちらの病院にかかっていました。相談員さんからそうすることのデメリットを伺い、継続して、同じ医師に診てもらおうほうがメリットが多いと気がつくことができました。ありがとうございました。



40代 女性のご相談者さま

症状が改善しないと不安になり、医療機関を替えたいとお考えになるのも無理もないことです。相談員と話をすることで問題点が明確になったり、お気持ちを整理できたりすることもあります。いつでもご相談ください。



専門相談員 看護師



大人の病気



食後服用する薬を処方されています。食事をしなかった場合、服用はどうしたらよいのでしょうか。

70代 男性



食事をする、しないに限らず、薬はだいたい同じ時間に服用することが基本です。ただ、食後服用するように指示がある薬を、食事をしないで服用した場合には、急激に吸収されたり、反対に吸収が遅くなったりすることがあり、薬の効果が十分に発揮されない心配もあります。また、なかには血糖降下剤のような薬の場合、食事をとらないときには主治医の指示によって、服用を中止したほうがよいものもあります。食事時間が不規則、または欠食することがある方は、事前に、主治医、薬剤師にご確認されることをお勧めします。



子育て



子どもの指がおもちゃの穴に入り抜けなくなりました。対処方法を教えてください。

30代 女性



おもちゃの穴に指が挟まって抜けなくなった場合、突然の事故に子どもは驚いたり、泣いたり、暴れたりすることがありますが、周囲の大人はできるだけ冷静に落ち着いて対処することが必要です。子どもの顔色や全身状態、挟まった指の状態をよく観察しながら、まずは「大丈夫だよ」などとやさしく声をかけたり、抱っこしたりしながらお子さまの安全を確保しましょう。

顔色や全身状態が悪い場合には、迷わず救急車を呼ぶようにしてください。全身の状態が落ち着いている場合には、抜けなくなっている指の状態を再度よく見て、指の皮膚の色や腫れ、外傷の有無などを観察します。無理に抜こうとは、決してしないでください。子どものからだに力が入っているとなかなか抜けませんので、からだや指に余分な力が入らないようリラックスできるような声かけを行いましょ。おもちゃが壊せるような素材のものであれば、おもちゃを壊して指を抜くことを検討しますが、ご家庭での対処が難しい場合には、無理をせず医療機関に相談するか、消防署に相談をしましょう。もしも挟まっている指の色が青く、または赤くなって血流が滞っている様子がある場合には、できるだけ早く受診、状況によっては救急車を呼ぶ必要があります。

なお、子どものおもちゃを準備する際には、安全基準をクリアした商品（STマークがついた商品）やおもちゃの対象年齢を確認して選ぶようにしましょう。STマークがついた商品が原因で万が一事故が起こった場合は、補償金が支払われることになっています。補償制度についてお知りになりたい場合には、一般社団法人日本玩具協会に問い合わせてくださいとよいでしょう。

シチズン健康保険組

育児も、介護も、健康も。

こころとからだの健康相談



0120-720-228

こころとからだの相談ポータルサイト

「健康・こころのオンライン」

PC・スマートフォン版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/m>



スマートフォン用



ケータイ用



※パケット通信料は利用者負担

※このQRコードはすべての機器で読み取れることを保証するものではありません。QRコードが読み取れない場合は、直接URLを入力願います。

NEWS & TOPICS

9月のご利用状況をお知らせいたします

秋色いよいよ深く、夜長のころとなりました。皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか。

金木犀の匂いもしてきて、秋の訪れを感じさせます。嗅覚と記憶は密接なかかわりを持っています。金木犀の匂いによって、昔懐かしいことを思い出している方もいらっしゃるかもしれませんね。

この季節は、日によって暖かかったり、肌寒かったりすることがあります。衣替えのタイミングを見計らっている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。気温が変化しやすい時期は、それに適応するために体にも負担がかかります。季節の変わり目はあまり無理をせず、休養を十分にとることをお勧めします。

休養には、消極的休養と積極的休養があります。消極的休養とは、睡眠をとること、入浴をすること、のんび

りと過ごすことなどがあげられます。主に体を休ませることが目的です。積極的休養とは、軽く体を動かし、適度に体を疲れさせることによって、疲労回復を高めるものです。また、趣味などの活動を行い、ストレスを発散させることも、この休養に含まれます。ぐったりと疲れて動けないときには消極的休養が、少し運動できる余力があるときには積極的休養が有効と考えられています。二つの休養をうまく使い分け、この季節を乗り切ってください。

これから、日に日に寒くなっていくことが予測されます。体調管理にはくれぐれもお気を付けください。皆さまが健康に過ごされるよう、心より願っています。

精神保健福祉士 石井淳一

RANKING

9月の相談件数

こころの相談内容TOP10

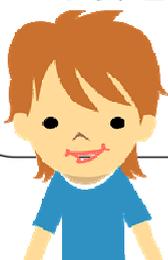
1. メンタル症状が出ている
2. 子どもの問題を抱えている
3. 対人関係がうまくいかない
4. 上司の問題を抱えている
5. 仕事への自信をなくした
6. 夫婦関係に問題を抱えている
7. 同僚の問題で悩んでいる
8. 配偶者に不満がある
9. 出勤するのがつらい
10. 家族との関係がうまくいかない

ありがとうございます、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

電話相談により、気持ちの整理ができました

将来のことで漠然と不安を感じていたものの、行動に移すことができず困っていました。電話相談をしたことにより、自分が今後何をしていきたいかということが少しずつ明確になり、さらに、自分が具体的にどのような行動をとるべきか、考えがまとまりました。ありがとうございました。



20代 男性のご相談者さま

一人で考え込んでしまうと、考えが堂々巡りになり、どうしていいかわからなくなってしまふこともありますよね。第三者である専門家と話すことにより、新たな視点が開けたり、自分の気持ちに整理がつくことがあります。一人で悩んで困っているときには、ぜひ電話相談をご利用下さい。



専門相談員 臨床心理士



～パワーハラの加害者とならないためのセルフチェック～

人間関係のあり方には、誰もが特有のパターンを持っています。特定の人に繰り返し否定的に振る舞ってしまうのであれば、自分の内側に意識を向け、心の動きを観察することが役立ちます。パターンを意識することで、相手への接し方が随分と異なってくるからです。今回は、パワーハラスメントの加害者に見られる2つのタイプについて、臨床のケースから特徴を取り上げます。鍵となる言葉は“世界観”です。

ケース1：何もしないと世界は崩壊する。

このようなイメージを持つ人は、不確かな現実や未来が崩壊しないように、ルールや安全な枠組みを作ろうと試みます。仕事上での手順・役割・立場に厳しく、想像や予測ではなく事実や根拠によって、物事を進めようと考えます。明確な目標を持ち、課題をクリアしながら一歩一歩成長してこられた方も多いのではないのでしょうか。努力し行動すること、そして周囲の環境を管理することで、“世界”を安全に保とうとする習慣が長い間に身についています。仕事を進める上でのすぐれた長所といえるでしょう。

一方、このタイプが苦手なのが、“任せる”“委ねる”ことです。自分の考えと異なる他者の意見に委ねることが難しく、力を抜くことができません。他者の考えに身を委ねると急に不安になり、形作られた世界が崩れてしまうように感じるからです。その不安から、“完璧な枠組み”を周りの人たちにも強いてしまいます。世界観と内的な感覚は結びついていますので、心理的には自己崩壊の怖れが最初ともいえます。

“任せる”、“委ねる”ためには、自分自身のその時々感情に意識を向けるようにしてください。特に自分とは異なる仕事の進め方をする人からは、怖れが惹起されやすくなります。ほころびのないよう管理したくなる気持ちを意図的に手放し、相手に心理的なスペースを与えられるよう心掛けてください。

ケース2：世界は争いに満ちている。

あからさまに、世界が争いに満ちていると感じている人は、決して多くはありません。しかしながら、無意識

のうちに“争い”と感じている人は少なくないのです。たとえば、損をするか得をするか、苦労するか楽をするかなどの利害勘定から仕事をするのも、争いの性質を含んでいるといつてよいでしょう。

世界を休まることのない争いの場と感じる傾向が強い人ほど、自分を守ろうとする意識も強く、駆け引きが頻繁に行われます。交渉に長けているため、ケース1とは違った意味で人を管理する能力にすぐれている方が多いようです。

他方、このタイプは、他者を信頼する難しさを訴える方が少なくありません。心を開くと侵害され利用される、傷つけられると感じてしまいがちです。そのため、プライベートでは親密な関係を避ける傾向にあります。

争いは、行き着くところ二元的な価値観、勝敗・優劣・正誤・善悪・敵味方などの感覚に囚われてしまうことになります。この二元的な価値観によって、奪われたら奪い返す、傷つけられたら傷つけ返すという争いの応酬が生まれます。境界を巡る感覚に敏感な方が多く、押しついたり引いたりという駆け引きを日常的に行い、時には意図的に相手を傷つけようとするため、益々人への不信任が増してしまうのです。

このタイプは、自分を守らなければ傷つくというイメージに、まず気づく必要があります。そのことで、繰り返されるパターンを食い止めることができます。異なった考えを伝えられても、争っているのではなく、別な角度からの意見として受け止めるのがよいでしょう。正しさは必ずしも一人だけではなく、負けたら劣った人間になる訳でもありません。無意識な反応から、争いに巻き込まれることを避けてください。過度の防衛が、応酬の形でハラスメントに至る場合もあるからです。

世界に対するイメージは人によって様々ですが、今回2つのタイプを取り上げました。イメージは、一般的に内省することで理解できます。自分を取り巻く世界、とりわけ身近な人間関係にどうかかわるかに深く影響を与えています。

シチズン健康保険組合

育児も、介護も、健康も。

こころとからだの健康相談
こころとからだの相談ポータルサイト

「健康・こころのオンライン」



0120-720-228

PC・スマートフォン版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/m>



スマートフォン用



ケータイ用



※パケット通信料は利用者負担

※このQRコードはすべての機器で読み取れることを保証するものではありません。QRコードが読み取れない場合は、直接URLを入力願います。