

NEWS & TOPICS

11月のご利用状況をお知らせいたします

イルミネーションで街が華やぐ季節を迎えています。寒さの中で輝く灯りを見ると、さまざまな思いが交差します。今年もあとわずかで終わるという、もの悲しいような気持ち、忘年会やクリスマスパーティなど、友人や家族と過ごせる喜び、残り少ない年末までにやらなければならない課題に対する焦りと、今さら、じたばたしても仕方ないと自分自身を少し解放してあげたいような思い、今、こうしていただけることへの感謝の気持ちなどが次から次へと湧いてきます。「終わりよければすべてよし」とのことわざもありますように、今年一年を、おだやかな気持ちで締めくくることができますよう、まずは健康に留意しながら過ごしたいものです。

寒い季節の健康管理のポイントをお知らせします。

①インフルエンザなどの感染症を予防しましょう

インフルエンザの予防接種はお済みでしょうか。まだの方は早めにご検討ください。例年、年明けから本格的な流行期を迎えます。また、ノロウイルスに代表される感染性胃腸炎にかかる方も増加します。基本は手洗い、うがいをきちんと行うこと、日頃から睡眠やバランスのよい食事を心がけ、ストレスと上手につきあい、体調が悪いときには無理をしないようにしましょう。

②ケガや事故に注意しましょう

年末は慌ただしく過ごす方が増えます。ケガや事故は、ほんの一瞬のタイミングで起こります。時間に余裕をもって行動することを心がけましょう。ご家庭では、風呂場での水の事故やヒートショック、台所でのケガや暖房器具によるやけどなどに注意が必要でしょう。特に高齢者や小さなお子さまがいらっしゃる場合には、周囲が気を配る必要があります。

③暴飲暴食を防ぎましょう

おいしい食事やお酒を前にすると、ついつい食べすぎ、飲みすぎになってしまいがちです。せっかくの食事やお酒が、体調を崩すきっかけにならないようにするためには、ちょっとした心がけが大切です。食事の最初にサラダなどの野菜を食べる、お酒を飲むときには魚や豆類などのたんぱく質も一緒にとり、適量をゆっくり飲む、会食などで食事が多くなる場合には前後の食事で調整する、などがお勧めです。

④受診の計画をしましょう

年末年始は医療機関のほとんどが休診です。気がかりな症状がある方は年内に受診を計画しましょう。

看護師 川杉貴代

RANKING

11月の相談件数

からだの相談内容TOP10

1. 専門医情報
2. 治療中の疾患に関連する症状
3. 薬の知識
4. 診療科別病院情報
5. インフルエンザワクチン
6. 風邪・感冒
7. 運動器の病気（一般）
8. 健康管理の知識
9. 健康診断・人間ドック・検査の知識
10. 心の病気（一般）

ありがとうございます、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

応急処置について、手際よく教えていただきました

ケガの応急処置について教えていただきました。不安な気持ちで電話をかけましたが、手際よく教えていただき、とても助かりました。そのときの傷もよくなりました。ありがとうございました。



50代 女性のご相談者さま

傷がよくなってきているとのこと、よかったですね。ケガなどの手当の方法など、受診前にご家庭でできるケアについてもお伝えしていますので、いつでもご相談ください。



専門相談員 看護師



高齢期の健康



70代後半の夫が、軽度認知障害（MCI）といわれています。認知症にならないための方法を教えてください。

70代 女性

軽度認知障害（MCI）は認知症の予備軍ともいわれ、患者さんの10～15%の方が認知症になるともいわれています。ただ、軽度認知障害（MCI）から健康な状態に戻る場合もあるので、認知症予防に効果があることを、毎日の生活の中で心がけることが大切です。

認知症の予防として大事なことは、①生活習慣病の予防、②脳を使いながらの運動、③周囲の方とのコミュニケーションなどが挙げられます。

①生活習慣病の予防

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が認知症のリスクを高めることがわかっています。たとえば、糖尿病があるとアルツハイマー病になるリスクは2倍程度になると考えられています。また、生活習慣病は動脈硬化を進め、脳血管障害（脳梗塞や脳出血）が原因の認知症のリスクが高まります。そのため、これらの生活習慣病の予防を行うことが、認知症の予防にもつながるのです。具体的には食生活の改善、適度な運動、肥満の解消、禁煙などです。すでに生活習慣病がある方の場合には、適切な治療を受け、病気のコントロール状態をよくすることが必要です。

②脳を使いながらの運動

脳を使いながらの運動では、簡単な計算やしりとりをしながらのウォーキングが勧められます。運動量は1日30分間、週に3回以上行くと効果的です。続けて行えないときには10分ずつを3回に分けてもよいとされています。歩くときには、少し息が上がるくらいを目安にしてください。これらが難しい場合には、ご自分のペースで行える散歩でもよいでしょう。

③周囲の方とのコミュニケーション

普段から人とかかわりがある人の方が認知症になりにくいといわれています。人が集まる場所に出かけ、コミュニケーションを楽しむことも積極的に心がけましょう。

④その他

30分程度の昼寝（睡眠と覚醒のリズムがつくのでアルツハイマー病予防に効果がある。ただし1時間以上では逆効果）、料理などの家事（段取りを考えたり、火加減を見ながら野菜を切るなど2つ以上のことを同時に行うことで脳の機能低下を防ぐ）、少し先の計画（たとえば旅行など）を立てることや、2日前のエピソード（たとえば、夕食の献立を思い出す、家計簿をつける）を記録すること、ゲームを行うことなども認知症予防に役立つとされています。



大人の病気



金属アレルギーを起こす可能性のある、歯科の材料を教えてください。

30代 女性

金属そのものはアレルゲンとなりませんが、唾液と接触することにより溶け出した金属イオンが、口腔粘膜のたんぱくを変性させ、この変性たんぱくが遅延型アレルギー（Ⅳ型アレルギー）反応を引き起こします。

アレルギーを起こす原因金属の主なものには、パラジウム、ニッケル、コバルト、クロム、アマルガム（水銀）などがあります。

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」

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>

シチズン健康保険組合



0120-720-228



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

11月のご利用状況をお知らせいたします

月日の経つのは早いもので、今年もまさに暮れようとしています。街路樹を飾るイルミネーションを見ていると、もうこの時期が来たのかと、改めて実感させられます。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

今年は、リオオリンピックでの日本史上最高のメダル数獲得が大きな話題となりました。また、今年の夏の参議院選挙から、選挙権が20歳以上から18歳以上に引き下げられたことや、ポケモンGOの流行、アメリカ大統領選など、思い返せば様々な出来事がありました。また、熊本地震や福島県沖を震源とする地震もあり、改めて天災への対策の必要性を感じました。現在も、避難生活を送られている方が多くいらっしゃいます。一日も早く、復興が進むことを願っております。

皆さまにとって、今年はどんな一年だったでしょうか。慌ただしく過ぎた一年を振り返りながら、十分にがんば

ったご自身を労う時間が持てるといいですね。達成できたことや良かった出来事を、できるだけたくさんリストアップすることがお勧めです。そして、年末年始にご家族やご友人などとお会いする機会があったときに、一年の振り返りや新年の目標を共有しあえると、また意味のある時間になるかもしれません。忙しい時期ではありますが、心理面の大掃除として、そのような時間を作ってみてはいかがでしょうか。

本年も、こころの相談を多くの方にご利用いただきました。相談室一同お礼を申し上げます。年末は、31日までご相談をお受けしております。新年は3日までお休みをいただき、1月4日からとなります。

それでは皆さま、どうぞ良いお年をお迎えください。

精神保健福祉士 石井淳一

RANKING

11月の相談件数

こころの相談内容TOP10

1. メンタル症状で悩んでいる
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. 上司の問題で悩んでいる
5. 夫婦関係に問題を抱えている
6. 同僚の問題で悩んでいる
7. 生きがい・生き方の問題で悩んでいる
8. 家族との関係がうまくいかない
9. 出勤するのがつらい
10. 配偶者に不満がある

ありがとうございます、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

話を聞いてもらい、気持ちが楽になりました

仕事のことで悩んでいましたが、自分の努力不足と考え、誰にも相談できずにいました。電話相談ができることわり、不安を抱えつつも連絡をしたのですが、話を聞いてもらうことによって、肩の力が抜けました。それにより少しこころに余裕ができ、考えもまとまりやすくなりました。つらくなったときには、また電話相談を利用して、気持ちに余裕を持たせたいと思います。ありがとうございました。

30代 女性のご相談者さま

不安を抱えつつも、ご連絡をくださりありがとうございました。一人で悩みを抱えてしまうと、対処方法や物事の見方が偏りがちになります。でも、専門家に相談することで、ご自身では思いつかなかった対処方法や、客観的な視点が得られることがあります。お悩みの際には、ぜひ、電話相談をご利用ください。

専門相談員 臨床心理士



～インナーチャイルドを癒す～

精神医療の世界で用いられる言葉には、自助グループのような心のケアの現場から広がり、認知されたものがあります。アダルトチルドレンという言葉をご存じでしょうか。アダルトチルドレンは、学術的に定義された言葉ではありません。親がアルコール依存症である家庭に育ち、親子関係の影響から、大人になって人間関係の難解さや生きづらさを感じている方の、自助グループから生まれています。ACOA（Adult Children of Alcoholics）の2文字を取って、ACと呼ばれます。

同じように、インナーチャイルドという言葉があります。人によって体験は異なりますが、誰もが傷ついた体験の記憶をお持ちではないかと思います。特に、家族が機能不全に陥っている家庭では、幼少期、学童期、思春期など、それぞれの発達段階でトラウマ（心の傷）を受けることが多く、ネガティブな感情や思考が凍り付くように心の成長の時間を止めることがあります。それらの感情や思考は、その後の人生にしばしば大きな影響を与えます。内なる子どもと訳されるように、インナーチャイルドはその時々の子どもの時代の記憶として心の中に存在し、リアルにその感情や身体感覚の記憶を持っています。インナーチャイルドの感情を癒すことは、記憶を遡り過去を癒すことのように思えますが、現在の感情を癒すことでもあります。なぜなら、私たちが体験するのは常に今という瞬間しかないからです。過去ではなく、今の感情を感じているともいえます。

インナーチャイルドの癒しは、専門のカウンセラーやセラピストの元で行われるのが安全です。メンタル不調のある方や情緒的に不安定になりやすい方は、まず医師に、カウンセリングが適切かどうかを判断していただくようお勧めします。

インナーチャイルドワークでは、健全な形で過去の記憶に退行し、過去の自分自身と対話します。その際の、インナーチャイルドへの声のかけ方は様々です。そのいくつかの例をご紹介します。

①ありのままのチャイルドを受け止める

- そのままのあなたでいいんだよ。
- よくがんばっているよ。
- 間違ってもいいんだよ。誰でも間違えるんだよ。

②自分を責めるチャイルドを許す

- あなたのせいじゃないよ。
- あなたは悪くないよ。

③チャイルドを自由にさせてあげる

- 好きなことをしていいんだよ。
- のびのびとしていいんだよ。
- 自由に生きていいんだよ。
- あなたの感じていることは間違っていないよ。

インナーチャイルドへの声のかけ方は、子どもの頃、親からどのように言葉をかけて欲しかったかを思い出すとよくわかります。大人になった自分がインナーチャイルドに声をかけることで、健康な大人の自我を育てることに役立ちます。いくつかの言葉を紹介しましたが、語りかける言葉は、現在の大人の自分もまた必要としている言葉だと、気づかれるのではないのでしょうか。ですので、今の自分自身に向けて言ってあげてもよいでしょう。

インナーチャイルドは、生き生きとした本来の自分の姿を教えてくれる存在です。男の子・女の子という枠組みからも、また、社会的な既存の価値観からも自由で、何をするのが一番幸せなのかを知っています。大好きな遊びの中に、生まれもっている豊かな資質が見つかることがあります。その資質は大人になっても失われることはありません、インナーチャイルドの心は、大人になった自分の生きがいや喜びに、心の奥でつながっています。大人になった今、自分探しの道しるべの役割をしてくれる、大切な存在でもあるのです。

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。