

NEWS & TOPICS

1月のご利用状況をお知らせいたします

春の訪れを告げる梅の花が各地で開花し始めています。お花屋さんの店先は、チューリップやスイートピーなどで一足早く春真っ盛り。ショーウィンドウには春のファッションがディスプレイされ、明るいパステルカラーに、こころが躍ります。厳しい寒さの毎日ですが、小さな春をせっせと見つけて、こころからだを温めながら過ごしたいと思います。

全国的にインフルエンザが流行しています。丁寧な手洗いやマスクの着用、咳エチケット（人に向けて咳をしない、咳をするときは、口や鼻をティッシュや腕で覆う）を改めて心がけてください。加えて、部屋の加湿、十分な睡眠と栄養バランスの取れた食事、人込みへの無用な外出を避けることなども、予防の大切なポイントです。インフルエンザは、ワクチン接種で重症化が予防できたり、抗ウイルス薬による治療も行われたりしていますが、小さなお子さまや高齢者は、入院治療が必要になるケースもまれではありません。ご自身がインフルエンザにかからないよう予防に努めるとともに、他人にうつさない配慮も行っていきましょう。

一方、そろそろ花粉症が心配と思っている方もいらっしゃることでしょう。日本気象協会によると、2017年春の花粉飛散予測は、前シーズンに比べて、近畿、四国、九州の各地方では、2倍以上の飛散数が見込まれており、東海地方、中国地方では多くなり、北陸地方では、やや多いことが予測されています。また、関東地方はやや少なく、北海道、東北地方は少ない飛散数とのことです。例年と比べると、北海道は少なく、東北地方、関東地方はやや少なく、その他の地域では、例年並みか例年を上回るとの予測です。

以下に、花粉症に関する各種情報が閲覧できるリンク先をご紹介します。正しい情報を活用しながら、しっかり対策を行っていきましょう。

●厚生労働省 花粉症特集

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kafun/

●的確な花粉症の治療のために（第2版）

http://www.jaanet.org/pdf_files/allergy_nose03.pdf

看護師 川杉貴代

RANKING

1月の相談件数

からだの相談内容TOP10

1. インフルエンザ
2. 診療科別病院情報
3. 専門医情報
4. 薬の知識
5. 治療中の疾患に関連する症状
6. 夜間休日医療機関情報
7. 健康管理の知識
8. 風邪・感冒
9. 運動器の病気（一般）
9. 心の病気（一般）

ありがとうが、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

身近に相談できる人がいないので助かります

子どもの急な病気やしつけのことなどで、何度か利用させていただいています。本やインターネットなどでも調べることはできますが、専門知識が豊富な方と話し、確認することで、とても安心できます。身近に相談できる人がいないので助かります。

相談室では、皆さまに安心していただけるよう、温かみのある対応を心がけています。これからも、お気軽にご相談ください。

30代 女性のご相談者さま

専門相談員 看護師



大人の病気

Q

血圧が低いのですが、治療が必要でしょうか。

20代 女性

A

座った状態で血圧を測り、収縮期血圧（上の血圧）が100mmHg以下の場合を低血圧といいますが、明確な診断基準があるわけではありません。一般的には、低血圧による症状のために苦痛や生活の支障がなければ、治療の対象になりません。症状が軽い、明らかな原因がない場合には、体質と考えて、まずは日常生活を整えることなどが勧められます。注意点をご紹介します。

①夜ふかしをせず、規則正しい生活をしましょう

低血圧の人は、朝や午前中に調子が悪く、午後から夕方、夜にかけて調子がよくなるのが一般的です。そのため、夜型の生活習慣になっていることも多いのですが、本来の生活リズムからは好ましくありません。朝は決まった時間に起き、夜も早めに就寝して睡眠を十分とり、毎日規則正しい生活を送ることが大切です。

②1日3食とりましょう

朝・昼・夕の3食を、できるだけ決まった時間にとり、炭水化物、たんぱく質、脂肪、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をまんべんなくとりましょう。たんぱく質を多めにとるとよいでしょう。

③運動を行い、筋肉を鍛えましょう

低血圧の人で症状がある場合は、運動がおっくうになりがちです。適度な運動によって、筋肉の収縮力が増し、血液を心臓へ戻す力が働くと、全身を循環する血液量も増えます。ラジオ体操、散歩などの適度な運動から始め、毎日続けることが大切です。

④弾性靴下などを活用しましょう

下肢の静脈に血液がたまることを防ぐ目的で、下肢に弾性靴下や弾性包帯を用いると効果がみられることがあります。



大人の病気

Q

指で血管年齢を測定する検査で、動脈硬化の程度を正しく知ることができますか。

70代 男性

A

指で測定する血管年齢測定器は、健康イベントや病院、薬局、公共施設など、さまざま場所で幅広く利用されています。測定機器を製造販売する企業のホームページなどで製品に関する情報を確認したところ、血管年齢測定器は医療機器ではないこと、病気を診断する目的に使用されるものではなく、末梢血液循環の血流の機能を測定することにより、人々の健康への関心を高めることが目的と記されています。一方、医療機関で動脈硬化の診断や経過をみるために行われる検査には、血液検査、胸部及び腹部X線、心電図、血圧脈波検査、眼底検査、頭部CT（MRI）、超音波、血管撮影、サーモグラフィーなどがあります。ただし、検査の方法や実施、頻度については、その方の状態により医師が判断します。気になることは、かかりつけ医などにご確認いただくとよいでしょう。

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



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>



すべてのサービス、
無料です。

※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

1月のご利用状況をお知らせいたします

立春とはいえ、まだ寒さ厳しい日が続いています。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

この時期、受験シーズンとなり、電車内でも参考書を片手に勉強している学生を見かけます。応援したくなったり、自分も頑張ろうという気持ちになったりしますね。また、お子さまが受験予定であり、サポートしている親御さんもいらっしゃるかと思います。お子さまの様子を気遣い、いろいろとサポートしたり、時には心配したりして、親御さんもこころのエネルギーをかなり消耗することでしょう。お子さまの受験が終わりましたら、お子さまだけでなく、親御さんも自身を労う機会を設けてくださいね。

また、この時期は一番寒い時期でもあります。日本の月別の平均気温は、1月が一番寒いところが多いとされています。逆に考えてみると、1月を乗り切ったので、あとは徐々に暖かい日々が戻ってくるということになります。まだまだ寒い日々は続きますが、空模様、草花、鳥の声など、さまざまところで春のきざしも感じられることと思います。そのような発見を楽しみにしつつ、日々、健康に過ごしたいですね。

精神保健福祉士 石井淳一

RANKING

1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. 夫婦関係に問題を抱えている
6. 近況を報告したい
7. 同僚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. 仕事への自信をなくした

ありがとうございます、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

WEB相談により、気持ちが落ち着きました

今年、大学受験なのですが、模試を受けたところ、結果がかなり悪く、焦りと不安が出てきました。友だちも受験で大変な思いをしていると思うと、相談もできずに悩んでいました。WEB相談で自分の気持ちを書き記すことで、少し気持ちが楽になりました。また、丁寧な返事をいただき、今やれることをやろうと前向きな気持ちになることができました。ありがとうございました。

10代 女性のご相談者さま

受験勉強、本当にお疲れ様です。模試を受けたところ、結果が悪く落ち込まれたとのこと。これまでがんばってきたからこそ、今回の結果に落ち込んでしまったのですね。WEB相談で自分の気持ちを書き出すことにより、こころの整理につながり、また前向きになれたとのこと、当方としてうれしい限りです。気持ちを切り替えられたのは、あなた自身のお力によるところもあると思います。無事に合格されることを願っています。

専門相談員 臨床心理士



～自分を表現すること：文化による考え方の違い～

私たちの文化は、あまり“個”を前に出すことを好みません。事あるごとに「すみません」というお詫びの言葉が口に出る習慣が身についています。謝ることで、人間関係の摩擦を避けようとしています。私たち日本人にとっては自然な行為でも、外国人から見ると違和感を感じさせるようです。

自己主張することは、周囲との和を保つという点では相反する行為のように思われますが、別な視点からは、そうとも言えません。もう20年近く前のことになりましたが、あるアメリカ人教師の講義が興味深く記憶に残っていますので、ご紹介したいと思います。自分らしく生きることと自己表現との関わりについてのテーマでしたが、周囲との人間関係の調和に触れている点で、文化による考え方の違いが感じられたことを覚えています。

「自分らしく生きるためには、恐れず伸び伸びと両手を広げるように生きなければなりません。自分を小さく留めてしまうと、喜びや充実感もまた小さくなってしまいます。ところが、輝くように大きく広がった自分は、他者とぶつかってしまう。そして、今よりも大きな責任を負わなければいけないと怖れます。だから、小さくなっていたほうが安心なのです。

しかし、自分のない他者との調和は、一見調和しているように見えても本当の調和ではありません。自分らしさを主張するということは、時に他者との間にトラブルを生み、摩擦が生じるかもしれません。それでもまず、自分を大切にする必要があります。

もし日頃から自分自身を粗末に扱うのなら、いざというときにどうやって心から他者を大切にし、愛することができるのでしょうか。自分を小さく隠す程度に應じてしか自分自身を生きていないことになり、生きるこの意味をも少しずつ失ってしまうのです」

おおよそこの様な内容だったと記憶しています。教師の育った、自己主張することを後押しする文化の特徴が表れていたようにも思います。また、その教師は情緒を成熟させるためには、一旦表に出して表現すること、そして徐々に相應しい表現の仕方を学ぶ必要があると話しています。「表現しないこと＝成長している」、というわけではないと言うのです。「アメリカ人は主張しすぎなので、日本人のように感情を抱えていられる性質と、足して2で割るとちょうど良い」と冗談めかしていたのを思い出します。

自分を表現せず集団の中にいることは、私たちにとって馴染み深く、居心地の良さを感じさせます。しかしながら、人が成長・変化する過程では、その居心地の良い場所から離れることが必要になる場合もあるでしょう。

教師の言うように、自分を表現するテーマに関しては文化によってはちょうど正反対の方向に、成長の道を進まなければならない場合があるのかもしれませんが。慣れ親しんだ習慣や秩序の中にと、他の視点が見えなくなることがあります。

今回は自分を表現すること、あるいはしないこと、その行為が文化によって違った見方がされることをご紹介します。

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



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>



※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。