

NEWS & TOPICS

2月のご利用状況をお知らせいたします

少しずつ暖かくなり、あちらこちらで春らしさを感じる頃を迎えています。3月5日は二十四節気の啓蟄（けいちつ）でした。啓蟄とは、「冬ごもりをしていた虫たちがはい出てくる」といった意味があるようです。皆さまの中には、虫は苦手とおっしゃる方もいらっしゃるかもしれませんが、気温の上昇に伴って、虫たちがいそいそと活動を始める姿を思い浮かべてみると、少しユーモラスで愛おしいような気分になります。

さて、今月は世界難病・希少性疾患の日（RDD：Rare Disease Day）についてご紹介します。

毎年、2月最終日は世界難病・希少性疾患の日と定められているのをご存知でしょうか。原因が不明の希少性疾患や、治療法が確立していない難治性疾患（日本では、これらを難病と呼んでいます）の患者さんのQOL（生活の質）向上を目指し、世界各地でさまざまな啓発イベントが開催されています。この活動は、2008年にスエーデンで始まり、日本

は2010年から参加しています。活動によって、多くの皆さまからの理解が高まること、病気の原因究明や治療法の開発が進むことが期待されています。

現在、日本では306もの疾患が難病と指定されています。多くの患者さんたちは、病気の苦しみに加えて、周囲の理解不足に悩んでいる場合が少なくないと聞きます。職場やご近所、ご家族など身近に難病の患者さんがいない方にとっては、なかなか関心を持ちづらいテーマかもしれないですが、このような機会を通じて、一人でも多くの皆さまに難病やこれらの活動について、知っていただければと思います。

【難病に関する参考サイト】

難病情報センター

<http://www.nanbyou.or.jp/>

看護師 川杉貴代

RANKING

2月の相談件数

からだの相談内容TOP10

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

ありがとうございます、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

具体的なアドバイスをいただけたので、利用してよかったです

他人には話しづらい症状について相談をいたしました。具体的なアドバイスをいただき、とても助かりました。利用してよかったです。



70代 女性のご相談者さま

ご連絡ありがとうございます。相談員はお客さまそれぞれに合わせたアドバイスを心がけています。いつでもご利用ください。



専門相談員 看護師



大人の病気

Q

通っている歯科で、抜歯を勧められました。できれば抜きたくないのですが、どうしたらよいですか。

50代 男性

A

最近では、歯科治療の進歩や口腔内の健康に対する意識の高まりによって、正しいブラッシング方法や適切な治療を行うことで、できるだけ抜歯をしないで治療を行うケースが増えています。そのため、抜歯を提案されても、「できれば抜きたくない」、「自分の歯をできるだけ残したい」と多くの人は考えますが、中には歯を抜かないで治療することが難しい場合や歯を残すことによる弊害が大きい場合などでは、抜歯による治療が避けられないことも実際にはよくあります。一般的に抜歯が必要な状態として、次のような例があげられます。

- どのような処置を行っても保存ができない重度のむし歯
- 歯の根（歯根）の先端部分など、治療が難しい場所に病巣があり、保存が難しい場合
- 重度の歯周炎により、歯を支える歯槽骨の吸収のため、ぐらつきが激しい歯
- 割れるなど破損して、保存的な治療が困難な歯
- 歯根の治療後に痛みや腫れなどがどうしてもひかないなど、経過が悪い場合
- 隣の健康な歯や歯茎などの歯周組織に悪い影響を及ぼす歯
- 親知らず、歯列から飛び出している歯など、機能していない歯
- 矯正治療のために必要な場合

なお、上記以外のケースでも、個々の状態によって抜歯が必要と判断されることがあります。なぜ抜歯が必要なのか、他の治療法はないのか、抜歯を行うことのメリットとデメリットについて、歯科医師にきちんと確認を行い、その上でご自身の希望を伝えてみることをお勧めします。



子育て

Q

15歳の娘のことです。初経から2年が経過しましたが、月経周期が不順です。いつ頃になったら、順調になってくるのでしょうか。

40代 女性

A

標準的な月経周期は、おおよそ25～38日ですが、思春期は月経の周期異常がよく起こります。というのも、思春期は小児期から大人へと性機能がきちんと整う移行期で、卵巣の機能は働きはじめていますが、まだ完成はされていないからです。初経後何年くらいで月経周期が落ち着くのかは、個人差もあり、明確にお伝えすることは難しいです。参考までに、初経から2年が経過した人で順調に月経がくるのは約6割、7年が経過した人でも約7、8割程度である、としたデータや、18歳頃の約3割の人は、排卵がないために月経が不規則になっている、とのデータなどもあるようです。なお、ホルモンバランスの状態や排卵の有無は、基礎体温から把握することができます。心配な場合には、基礎体温の記録（3か月分）を持参して、一度、婦人科で相談いただくとうれしいです。生活面では、無理なダイエットを避け、規則正しい生活を送るようにしましょう。

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

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>



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

2月のご利用状況をお知らせいたします

春眠あかつきを覚えずの、心地よい季節になってまいりました。皆さまは、お変わりなくお過ごしでしょうか。身が引き締まるような寒さから、おだやかな暖かさを感じられる日も増え、そんな日は、ほっこりとした気持ちになりますね。

しかし、暖かい季節になりますと、やっかいなのが花粉症です。最近、「花粉が飛び始めてつらい」という話を耳にする機会が増えました。花粉症の方は、この時期には多くのストレスを抱えていらっしゃることでしょう。室内で楽しめる趣味をしたり、のんびりと過ごしたりして、十分にストレス対策を行ってくださいね。

さて、年度末で忙しい毎日を送っている方や、4月から異動となり不安な気持ちを抱えている方も多くい

らっしゃるのではないのでしょうか。また、この時期は、季節の変わり目でもあり、心身の調子を崩すときもあることでしょう。電話相談では、専門相談員と話をすることによって、気持ちや状況を整理する、気持ちの区切りをつける、不安を軽減する、ストレス対処の方法を検討するなどの多くの面でお役に立てると思います。この時期は、何かと気持ちが揺れ動く要素が多いと思いますので、そのようなときには、ぜひ、電話相談をご利用ください。電話で話すことが得意ではないという方は、WEB相談もございますので、こちらも含めてご利用ください。

精神保健福祉士 石井淳一

RANKING

2月の相談件数

こころの相談内容TOP10

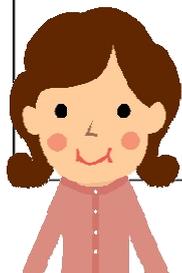
1. メンタル症状で悩んでいる
2. 子どもの問題を抱えている
3. 対人関係がうまくいかない
4. 上司の問題で悩んでいる
5. 夫婦関係に問題を抱えている
6. 近況を報告したい
7. 同僚の問題で悩んでいる
8. 仕事への自信をなくした
9. 生きがい・生き方の問題で悩んでいる
9. 会社に不満がある

ありがとうございます、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

WEB相談により、専門機関に行く決心がつきました

子どもの問題行動で悩んでおり、今までは自分の両親にしか相談できず、答えも出ずに八方ふさがりと感じていました。WEB相談をして、気持ちや状況を書き記すことで、まず客観的に整理ができ、アドバイスされた専門機関とつながることが必要だと実感できました。気持ちがまとまったため実際に行動を起こすこともできました。ありがとうございました。



40代 女性のご相談者さま

お子さまのことでお悩みだったんですね。家族のこととなりますと、周囲の方にも相談しづらく、つらい気持ちを抱えていたこととお察しします。人は、自分の気持ちを誰かに話したり、書き記したりすることで、自分を客観視できるようになります。今後も、気持ちを整理したい、対応に迷うなど思われたときには、相談窓口をご利用ください。今回はWEB相談をご利用いただき、ありがとうございました。



専門相談員 臨床心理士



ストレスへの対処法がわからず困っています

入社以来、仕事の成果を出そうと、自分なりに取り組んできました。ただ、上司は私の苦手なタイプで、話しかけるにも勇気がいるばかりか、自分だけが怒られているような気がします。また、緊張を強いられるような会

議や接待があると、朝から憂うつになってしまい、気がつけば、ストレスでいっぱいの毎日です。学生時代にはストレスを感じたことがなく、対処法がわかりません。どのようにストレスと闘っていけばいいのでしょうか。

30代 男性



ストレスとの上手な付き合い方を考えてみましょう

現代社会は「ストレス社会」といわれるほど、公私にわたり、さまざまなストレスを抱えている人で溢れています。特に、働く人たちにとって、より良い成果を出そうと頑張れば頑張るほど、ストレスは仕事だけに留まらず、上司や部下との人間関係も含めて、大きな負担になっていきます。増えることはあっても、なかなか減ることのないのがストレスです。ストレスから逃れるのが困難だとするなら、「ストレスと闘う」のではなく、「ストレスと上手につき合う」ことを考えたほうが、より気持ちが楽になるはず。この考え方は、ストレスコーピングと呼ばれ、ストレスの対処法として活用されています。

ストレスコーピングは、自分のストレスに応じて、それに合致した対処法を選択するところから始まります。まず、自分がストレスを感じたとき、どんなことをすれば気持ちが楽になるのか、気分転換できるのかを考えてみるということです。今回は、このコーピングの考え方を利用して、「行動」と「思考」の両面から、具体的な対処法について検討してみたいと思います。

「上司が苦手で、うまく関係が築けない」のであれば、「なかなか話せない」という今の行動を、「むしろ積極的に話しかけてみる」という行動に変えてみましょう。「どうしても不得意な分野の仕事がある」のであれば、

「その仕事を避けてきた」という行動を、「専門書を読んでみる」、「勉強会に参加する」というような行動に変化させてみてください。こうした対処を続けていくことで、理想の行動へと変化していく効果が期待できます。

また、「上司から怒られるのは、嫌われているからだ」と思っているのなら、「上司から期待されているからこそ注意されるのだ」と捉え直してみましょう。「今日は重要な会議がある」という憂うつな朝には、「会議が終わったら飲みに行こう」など、自分にご褒美を与えることで、気持ちが解放され、会議を乗り切ることができるかもしれません。あれこれ考えて眠れなくなりそうな夜には、「いつかはこんな所へ旅行してみたい」、「宝くじが当たったら何に使おう」など、仕事以外のことにも気を向けて、楽しい想像をすることも効果的です。実現しにくいことでも、考えるだけで気晴らしになるはず。

大切なのは、どのストレスにどの対処法を使うのか、という流れを決めておくことです。あなたの引き出しのなかに、その方策がたくさんあるほど、対処法もまた豊かになっていきます。さらに、それを実行したことによって、どれくらいストレスが軽減されたかを実感することも大切です。自分なりのコーピングを準備して、日々のストレスの対処に、ぜひ役立ててみてください。

シチズン健康保険組合



0120-720-228

ここ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。