

NEWS & TOPICS

5月のご利用状況をお知らせいたします

6月になりました。お天気のよいときは真夏のようなですね。湿度も高いので、引き続き体調管理には気を付けて過ごしたいものです。

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。1928年（昭和3年）から日本歯科医師会が「6（む）4（し）」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施したことに始まり、その後名称の変更を経て現在に至ります。

歯と口は、食べることや栄養をとることに直接かわりますが、そのほかに、話す、見た目の美しさや表情をつくる働きもあります。とりわけ食物を噛むことは、全身のからだの健康をつくる基礎ですので、歯や口の健康はからだ全体の健康には欠くことができないものです。

80歳で20本の自分の歯を保ち、しっかりと食べて健康な生活を送る基礎をつくる「8020」運動のとおり、一生自分の歯で健康に暮らしていくことは、皆さんの共通の願いでしょう。

そのためには、乳幼児期から高齢期まで、その時期に応じた、むし歯や歯周病などの予防や早期発見・早期治療に努めること、歯と口の健康を保ち、歯の寿命を延ばすことは大切です。歯科医療の進歩によって可能になってきています。同時に歯磨きといった、毎日自分で行う口腔ケア（セルフケア）の習慣は、今でも非常に重要です。

毎日のセルフケアとともに、歯科医師や歯科衛生士などの口腔の専門家によるケアを定期的を受け、よりよい状態の維持に努めることも有効なことです。一人ひとり口の状態は異なるため、専門家から、個々の状態に応じたセルフケアのアドバイスを受けることもよいですね。

日本歯科医師会のホームページには、歯や口の健康に関するさまざまな情報がありますので、興味のある方は参考にしてください。

日本歯科医師会 <http://www.jda.or.jp/>

保健師 桑原 有美子

RANKING

5月の相談件数

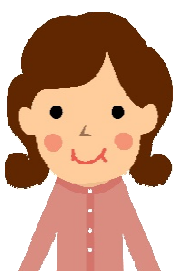
からだの相談内容TOP10

1. 専門医情報
2. 治療中の疾患に関連する症状
3. 診療科別病院情報
4. 薬の知識
5. 運動器の病気（一般）
6. 健康管理の知識
7. メンタルヘルスケア
8. 心の病気（一般）
9. 夜間休日医療機関情報
10. 消化器の病気（一般）

ありがとうが、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

適切な治療につながり、症状が安定してきました



不整脈のことで相談しました。相談したことで適切な治療につながり、症状が安定してきました。また悩みができたなら相談をお願いします。

40代 女性のご相談者さま

ご連絡をありがとうございます。治療について主治医との相談の仕方を助言したご相談でした。症状が安定されたとのこと、何よりと思います。また、ぜひご利用ください。



専門相談員 看護師



女性の健康

Q

海やプールで泳ぐことがあります。泳いだ後、髪がパサつきます。これからの季節、髪のお手入れはどうすればよいのでしょうか？

20代 女性

A

夏の強い日差しは髪にも影響します。海は潮風に含まれる塩分と強い紫外線の影響で、髪は赤茶色に日焼けします。髪に付着した塩分が、水と脂分を奪い、髪がパサつきます。海水に触れたときはもちろん、潮風に当たったときも、できるだけ早く髪に付着した塩分を洗浄し、リンスなどで保湿し髪に潤いを与えましょう。プールも塩素系消毒剤により、髪はダメージを受けるので、水泳帽の着用と、水泳後のシャワーで十分に洗浄しましょう。

髪を健康に保つための洗髪方法をご紹介します。

- ・頭皮の余分な角質やほこりを落とし、頭皮の血行をよくするため、シャンプー前に軽くブラッシングした後、ぬるま湯で2～3分洗い流します。これで髪の汚れの約7割を落とせます。
- ・シャンプーを手に取り、十分泡立ててから髪につけ、両手の指の腹でやさしくマッサージするようにもみ洗いしますが、爪を立てないように気をつけます。キューティクルを守るためには泡立ちも重要です。すすぎは3分以上かけて十分に洗い流しましょう。リンスなどを使用する場合には、髪のぬめり感がなくなるまでよく流します。
- ・シャンプー後、水気は髪にタオルを押し当てるように吸い取り、ゴシゴシこすらないようにします。ドライヤーは近づけすぎず、動かしながら素早く乾かすようにしましょう。

大人の病気

Q

耳の中で雑音がしています。ここ1年ほど、キーンという音は時々ありましたが、すぐおさまっていました。今回、音が弱くなることはありますが、続いているので気になります。

60代 女性

A

身の回りやからだの中に音の原因となるものがないにもかかわらず、耳の中や周囲で音を感じることを「耳鳴り」といいます。すぐに治まる一過性の耳鳴りは、健康な方にもみられ、様子を見てよいものが多いです。一方で耳鳴りの症状が続くようなときは、原因となる病気がないか、どのようなことが原因で起こっているのかを耳鼻咽喉科で診断してもらうことが大切です。

耳鳴りの多くは、加齢によるもので、通常、難聴を伴います。その他の耳鳴りの原因は、中耳炎、耳垢、外耳や鼓膜の炎症、耳管の開放、突発性難聴、メニエール病、咽頭や扁桃などの炎症、鼻炎が原因で耳管に炎症を起こしているなどです。

耳鳴りは、疲れや睡眠不足などにより症状が悪くなることがありますので、日頃から疲労やストレスを避け、十分な睡眠をとる、規則的な生活を送るといった基本的な生活習慣と、騒音などうるさい場所を避ける、イヤホン使用時の音量は小さくするなど、耳の負担を避けることが勧められます。時間の経過と共に脳が音に慣れてくることもありますが、生活に支障を感じることはありません。このような場合は、耳鳴りを抑えるための安定剤などの薬物療法、雑音で耳鳴りを順応させる方法、補聴器の雑音を利用する方法などの治療を行うこともあります。

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。

NEWS & TOPICS

5月のご利用状況をお知らせいたします

寒暖の差が大きい日が続いていますが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。梅雨入りの時期となり、天候が変わりやすく、それにより、気持ちも清々しく感じたり、どことなく憂鬱に感じたり、日によって異なるかもしれませんね。

皆さまの中には、雨の日など天候が悪いと、体調が悪くなるという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。気温・湿度・気圧などの天候にかかわる気象の変化が、体調や症状の悪化に影響を与えることを、「気象病」というそうです。天候の変化が起きると、私たちの体は一定の状態を保とうとして様々な機能を働かせるのですが、それがついていけないと、持病が悪化したり、体調が悪くなったりするのではないかと考えられています。

ただ、今のところは、人間の体と気象との関係を、具体的な数値や指標などで表わしたものがあるわけではありません。

また、雨などの悪天候が続くと、何となく気持ちもどんよりしますよね。心と体はつながっていますので、体調が悪いときにはなおさらだと思います。このような時期は、心と体をよい状態に保ち続けることは難しいものですが、気象という視点も取り入れ、気温・湿度・気圧などが日々のご自身の体調とどう関連しているのかを観察し、心身のコンディションが悪くならないよう、予防に役立てていけるといいですね。

精神保健福祉士 石井淳一

RANKING

5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. 子供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. 同僚の問題で悩んでいる
7. 仕事への自信を失くした
8. 近況報告をしたい
9. 家族との関係がうまくいかない
10. 出勤するのがつらい

ありがとうございます、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

カウンセリングを受け、冷静に自分を見られるようになりました

家族の問題を抱えており、周囲の勧めでカウンセリングを利用してみました。話すだけで何の意味があるのかと思っていましたが、何回か通ってカウンセラーとやり取りをするうちに、安心して家族の状況や自分の気持ちを話せるようになりました。今は自分を客観的にとらえられるようになり、冷静さを取り戻せました。ありがとうございます。

40代 男性のご相談者さま

カウンセリングでは具体的に何をするのか、わからない方も多いと思います。しかし、誰にも話せないことを、守秘義務がある専門家に話して受け止めてもらうだけで、ずいぶん気持ち楽になるものです。気持ちを整理するためにも、カウンセリングをぜひご利用ください。

専門相談員 臨床心理士



～子どもを成長させる父性の愛情～

理性的に考え行動しているように見える大人でも、気づかないままに、心に潜む子どもの感情に影響されることがあります。今回は子どもの心に目を向け、人の成長に欠かせない父性の愛情についてご紹介します。

幼い子どもは、ありのままの人間の感情を持っています。体裁を装わずストレートに表現するので、大人と違って正直だといえる一方、わがままです。子どもの心はこう言います。

「欲しいものは欲しい。すぐに欲しい」「少しだけではだめ！納得するだけほしい」

そして、思い通りにならないと癇癪（かんしゃく）を起こします。声をあげて泣きわめく、そっぽを向く、時には、自分にとって大切な物も、放り投げて壊してしまいます。このように、癇癪には子どもの強い甘えが表現されます。何としても思い通りにしたいし、思い通りにならないと意味がないのです。

床にひっくり返っている子どもの姿は、今の感情に留まろうとする姿です。譲歩したくない、けじめなんかつけない、諦めるなんていや！、絶対に“自分の足では”立ち上がりたくない（＝成長したくない）、と言っています。癇癪には、期待に応えない親を困らせようとする意図と、仕返しや復讐をするネガティブな喜びが含まれます。自分も傷つくけれども、親も傷つけようとする破壊的な喜びです。これは、欲求を手放す、あるいは、怒りや復讐心を手放して親を許すのとは、正反対の心情であることがわかります。

精神科医のマーガレット・マラーは、多くの小児の発達を観察し、その特徴である分裂（splitting）について取り上げました。幼い子どもは相反する感情を抱えられないため、特定の対象を好きか嫌い、良いか悪いかのいずれかに分裂させ、認識すると指摘しています。そして、中間的にとらえることができません。葛藤を抱えることのできる自我が、成長していないためです。マラーは、この乳幼児期の分裂した心理構造のまま大人になってしまうと、対人関係に問題が生じると考えました。

人が成長していく過程には、幾つかの転換期があります。卒業、成人、結婚などで、それぞれのときに、儀式という形で行事が行われます。お祝いごとだけではなく、喪に服す行事も同じです。これらの行事には、過去に終わりを告げ、新たなステージに進むという意味があります。例えば、葬儀を行ったからといって、悲しみが完全になくなるわけではありません。その後も、少しずつ悲しみを癒す過程が必要となります。儀式は一つの区切りとしての役割を持ち、人が変化・成長していくこうとする転換点といえます。

ユング心理学では、区切る・切断する性質は、父性の機能とされ、人格の成長に欠かせない心理機能と考えられています。物事の枠組みを設け、限界を作り出す力が欠けると、自分自身の一時的な感情に飲み込まれた状態から抜け出すことが困難です。一方、受容や共感といった性質は、母性の豊かな機能です。しかしながら、父性の後支えがないと自分の感情に飲み込まれ、際限のない泥にはまり込むように、自ら身動きが取れなくなる状態が生じてしまうのです。そのため、“切断”する父性の性質が必要になります。父性の愛情は、次のように言います。

「我慢しなさい」「いい加減にしなさい」「ダメなものはダメ」「自分で解決しなさい」

子どもは一時の要求を満たすと、その場は機嫌が戻り、一旦は癇癪が収まるのですが、また別の機会には、要求が繰り返されます。父性的なかかわりに欠けた子育ては、長期的には子ども自身に害を与えることが多いのです。

一見、理性的に主張しているように見えて、相手に全て責任があるとする感情的な善悪思考、思い通りにないと気がすまない要求、強い甘えの裏返しとしての復讐衝動、頑なに他者を許そうとしない態度など、未成熟な心が大人の言動に影響を与えていることは、少なくありません。心に残る子どもの感情は、少なからず誰にでもあるものですが、意識しなければ、気づくのが意外に困難です。気をつけていると、テレビや新聞などの国内外の報道に、中間的な価値判断を受け入れようとする子どもの心が見えてくることがあります。

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>



※パケット通信料は利用者負担