からだの健康相談通信

2017 8月号

NEWS & TOPICS

7月のご利用状況をお知らせいたします

暑い夏を迎え、冷たい食べものや飲みものがおいしい季節になりました。この時期は、冷房や薄着などによって、夏にもかかわらず意外とからだが冷えていることがあります。

冷房などにより、からだを冷やしすぎないための工夫をご紹介します。

・冷房などにより、からだが冷えている場合は、常温の水やあたたかいお茶などがお勧めです

熱中症予防などから水分摂取はとても大切です。暑い野外などでは、冷たい飲みものをとることが必要なこともありますが、冷房が効いた室内に長時間いるような場合は、飲みものの温度には注意が必要です。

胃腸がもっとも活発に働くのは、体温に近い温度とされています。飲みものは常温から人肌程度の温度がよいでしょう。

・室内と室外の温度差は5℃以内が理想的です

冷房の効いた室内では、室外との温度差が5℃以上あるところもあります。

体温調節は自律神経で意識とは関係なく調整していますが、気温の変化が大きければ自律神経に負担がかかり、体調を崩す原因になります。特に女性は男性と比べて筋肉量が少なく、からだを冷やしやすい傾向があるので、羽織るものを携帯しておくと安心です。なお、室温は28℃を目安に設定するとよいでしょう。

・首や肩を冷やさないようにしましょう

首や肩が開いている涼しげなファッションが活躍しますが、冷房などにより首や肩が冷えると、血液循環が悪化して、筋肉内の疲労物質が滞ります。肩こり、首のこり、目の疲れなどの不調につながることがあるため、無防備になりやすい首や肩はストールなどで保護するとよいでしょう。冷えたと感じたら蒸しタオルで温めると効果的です。血行が改善され顔色がよくなり、女性はメイクのノリもよくなるでしょう。

保健師　桑原　有美子

RANKING

からだの相談内容TOP１０

1．治療中の疾患に関連する症状
2．専門医情報
3．健康管理の知識
4．診療科別病院情報
5．運動器の病気（一般）
5．薬の知識
7．子ども発熱・高熱
8．健康診断・人間ドック・検査の知識
9．メンタルヘルスケア
１０．心の病気（一般）

THANKS VOICE

ありがとうが、私たちのチカラ。

生活上の注意点をアドバイスしてもらいました

ひざに痛みがある際の、生活上の一般的な注意点について、相談員の方からアドバイスをもらいました。役に立ちました。

50代男性のご相談者さま

ご連絡ありがとうございます。からだに痛みがありますと、日常生活にも負担が生じやすいと思います。また、ぜひご利用ください。

専門相談員　看護師

保健同人社　電話健康相談室　2017年8月8日発行

Copyright(C)2017 HOKENDOHJINSHA Inc. All Right Reserved.
当通信について無断での複製・転載・編集はご遠慮ください

今月の相談事例

「大人の病気」「子育て」「女性の健康」「メンタルヘルス」「高齢期の健康」「栄養」
6つのカテゴリーから、相談事例を紹介します。

子育て

Q

5歳の子どもですが、皮膚にボツボツが出ることがあります。健康な肌を保つスキンケアの方法を教えてください。

30代　女性

A

子どもの皮膚は、大人とくらべてうすく、乾燥しやすい、汗をかきやすいなどの特徴があります。また、皮膚を守るバリア機能が十分に発達していないため、外部からの刺激を受けやすく、皮膚にトラブルを起こしやすい傾向にあります。

成長により皮脂の分泌量が変化しますが、特に6歳までは、皮脂の分泌量がもっとも少なくなる時期に当たり、乾燥しがちです。しっかりとスキンケアをして、皮膚の状態を整えることが大切です。

子どものスキンケアの基本は、清潔にする、保湿をする、紫外線を防ぐことです。

1日1回はからだを洗いましょう。ぬるま湯でやさしくこすらないように洗い、せっけんを十分に洗い流すことがポイントです。入浴後は保湿をしましょう。保湿剤には、ローション、オイル、ワセリンなどがあります。無香料、低刺激性のものを選びましょう。紫外線を防ぐために、外出時には子ども用の日焼け止めクリームの使用をお勧めします。子どもの皮膚のトラブルを起こす原因は、ウイルス、細菌などの感染、薬の副作用によるもの、アレルギーなどがあります。かゆみやボツボツなど皮膚の症状が続く場合は、一度小児科または皮膚科で相談しましょう。

大人の病気

Q

夏バテせずに、夏をのりきる食事のとり方を教えてください。

60代　男性

A

高温多湿が続く夏は、汗をかくため、水分補給が十分でないと脱水ぎみになり、必要なミネラルを失うことがあります。また、外気温とエアコンが効いた室内との温度差が大きいと、体温を調節する機能がうまく働かなくなることがあります。このような状況が続くと、からだがだるい、胃腸の働きが弱くなり食欲が落ちるなど、からだの不調を感じるようになります。このような状態を、一般的に「夏バテ」と言われています。

食欲がなくなると、主食をそうめんなどの麺類にして簡単にすませたり、清涼飲料水や冷たいデザートなどでお腹を満たしたりすることもあるでしょう。それでは、肉・魚などのたんぱく質や野菜・海草などのビタミンが足りなくなり、かえってからだの調子がすぐれなくなります。どうしても食欲がないときには、栄養のバランスを考えながら、とれそうなものから食べるようにします。

夏をのりきる食事の秘訣は、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることです。おすすめは、香りを効かせた香味野菜を組み合わせる、酸味や辛味をあるものを使うなどです。彩りのよいメニューや食材の種類の豊富なメニューを選ぶと、自然にバランスが整います。

育児も、介護も、健康も。

こころとからだの健康相談

シチズン健康保険組合

携帯・PHS OK 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ございません。
QRコードが読み取れない場合は、直接URLを入力願います。

こころの健康相談通信

2017 8月号

NEWS & TOPICS

7月のご利用状況をお知らせいたします

梅雨も明け、陽ざしがひときわ強く照りつける季節となってきましたが、皆さまはお変わりなくお過ごしでしょうか。

暑く、過ごしづらい日々が続くと、それだけでもストレスとなります。また暑さから、食欲低下、睡眠不足を起こし、夏バテをする人も少なくありません。夏バテ対策には、ビタミンB１をとることが良いとされています。うなぎ、豚肉、大豆、レバーなどには多くのビタミンB1が入っていますので、積極的に食事に取り入れていきたいですね。

さて、この時期は様々なところで夏祭りが行われています。提灯や屋台が並ぶ光景には、どことなく心が躍ります。同時に行われることが多いのが、盆踊りです。盆踊りは本来、お盆の時期に帰ってきた先祖の霊を鎮めるための行事でした。現在は、お祭りの楽しみの一つとなっていますね。盆踊りの曲を聞くと、自然と体を動かしたくなる人もいるのではないでしょうか。音楽には、身体運動を誘発する作用がありますし、音楽に合わせ体を動かすと、自然と笑顔になりストレス発散につながります。見ているだけでも、楽しいと感じる人もいるかもしれませんね。

また、お祭りなどの非日常的な活動は、人々をわくわくさせ、大きなストレス発散作用をもたらします。過ごしづらいこの時期にお祭りがあるのは、夏の憂さを上手に発散させるためのようにも感じます。近くでお祭りがありましたら、参加してみてはいかがでしょうか。

精神保健福祉士　石井淳一

RANKING

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．同僚の問題で悩んでいる
6．夫婦関係に問題を抱えている
7．近況報告をしたい
8．仕事への自信を失くした
8．出勤するのがつらい
10．親子間の葛藤がある

ありがとうが、私たちのチカラ。 THANKS VOICE

電話相談を利用して、カウンセリングを受ける気持ちが固まりました

自分の性格の問題で、一人で悩んでいました。持って生まれた性質なのか、環境の影響によるものなのかわからず、何かのきっかけになればと思い電話相談を利用しました。対面でのカウンセリングも受けようか迷っていたのですが、相談員が話を十分に聞いてくださり、わかりやすく説明してくださったおかげで利用する気持ちが固まりました。ありがとうございます。

40代 女性のご相談者さま

電話相談のご利用ありがとうございます。初めてカウンセリングを受ける場合は、どのようなことを行うかわからず、敷居が高いと感じる方も少なくありません。電話相談やWEB相談で、カウンセリングについて具体的に説明することができますので、不安を感じている方はまずご連絡ください。

専門相談員　臨床心理士

保健同人社　心の相談室　2017年8月8日発行

Copyright(C)2017 HOKENDOHJINSHA Inc. All Right Reserved.
当通信について無断での複製・転載・編集はご遠慮ください

今月のコラム

～自分に“やさしいまなざし”を向けることの大切さ～

人からどう思われるかが気になり、悩んでおられる方は少なくありません。どうしたら改善されるのかと、仕事ぶりや人間関係を変えようと努力されます。自分の存在価値は、周囲の人からの反応や評価によって、左右されると思われがちです。そのため、他者からの視線に対しては敏感な反応が生じるのですが、自分自身に対してどの様なまなざしを向けているかには、意外と無関心であることが多いようです。

自分に向ける“やさしいまなざし”とは正反対の位置にあるのが、自分に発する“厳しすぎる声”です。この声は、自尊感情を低めてしまい、自身をメンタル不調に追い込んでしまう原因ともなります。

厳しすぎる声を象徴するのは、「…べき」「…ねばならない」というフレーズです。より厳しくなると、自分に対して、「何様のつもり？」と追及するかのように言葉を投げかけることもあります。「…」の文章は、人によって様々です。「人は優秀でなければならない」「仕事は完璧であるべき」「怠けてはいけない」「人にはやさしくするべき」などです。

自分に対して厳しすぎる人は、高い場所から自分自身を見下ろしているように感じることがあります。高い場所にいるのが本来の自分で、その場所にいるのが当たり前と思っています。そして、いる“べき”場所にいない自分を責めてしまいます。

「べき」「ねばならない」のような、自分に強制する言葉のことを、臨床心理学では超自我（super ego）と呼んでいます。超自我が強くなると自己期待だけでなく、倫理感や道徳観、正義感もまた強くなる傾向があります。こうあるべきと定めた基準や期待に満たない自分を責める一方で、他人のいい加減なふるまいを許せなくなり、怒りも生じやすくなります。

また、自分に対してどのようなまなざしを向けているかは、人からどう思われているかの感覚にもつながっています。自分が思うように、人もまたそう思うだろうと、無意識に予測するからです。自分のことを、欠点はあるけれども自分なりに頑張っているのだと思えると、周りの人からも同じように思われていると、自然に感じることができます。そのため、自分への愛情あるまなざしは、他者からの評価以上に大切ともいえるのです。

一般的に、超自我は、成長の過程で取り込まれた声であると考えられています。いつの間にか、周りの人の価値観や考え方が自分に取り込まれています。超自我は、自分自身のオリジナルの声ではありません。自分に命令する厳しい声が聞こえてきたら、その声は聞き流し、新たな声を伝えてください。日頃から頑張りすぎてしまう方の場合には、次のような声かけがよいかもしれません。意図して目線を下げて、等身大の自分と対話してみてください。

「よく頑張っているよ。少し休んでもいいんだよ。休むことは悪いことではないんだよ」

すんなりと言葉を受け取れる人もいますが、そうではなく、やさしい声をかき消すように、厳しい声が拒否し始める場合もあります。「休んだら怠け者」「ダメな人間になる」「人に迷惑をかける」などです。もし、やさしい声を拒絶する声が発せられたら、再びその声は聞き流してください。

自然界の動物は、昼と夜、活動と休息（睡眠）のサイクルに従って生き、その時々に無理することがないように動と静のバランスが取れています。しかしながら、人間は、思考と心・体が必ずしも一致していません。思考は、「こうあるべき」と休みなく命令し活動する一方で、心と体は、「もう限界」と悲鳴を上げていることも少なくありません。

厳しすぎる声に気づいたら、自分の本当の声を探してみてください。そして、自分にたくさんの労いを伝え、ありのままの自分を受け止めるように心掛けてください。今までと異なった“やさしいまなざし”を自分に向け、自身を楽にすることで、心と体に余裕が生まれます。

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

携帯・PHS OK

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ございません。
QRコードが読み取れない場合は、直接URLを入力願います。