

## NEWS & TOPICS

### 1月のご利用状況をお知らせいたします

今年の立春は2月4日、暦の上では春です。春の声を聞くと明るい気持ちになりますが、春は花粉が多く、花粉症の方にはつらい季節です。花粉症はアレルギーが引き起こす代表的な疾患ですが、近年、アレルギー疾患にかかる方が多く、発症の低年齢化も指摘されています。公益財団法人日本アレルギー協会は、2月17日～23日を「アレルギー週間」として啓発活動などを行っています。これからシーズンを迎える花粉症についてご説明しましょう。

花粉症は、花粉に対して免疫が過剰に反応し、くしゃみ、鼻水、目のかゆみ、充血といった主な症状のほか、皮膚のかゆみ、頭痛、倦怠感などの全身の症状を起こす場合もあります。予防や治療は、花粉飛散開始の7～10日ほど前から始め、重症化予防には、症状が軽い初期に治療をしっかり行うなどが大切です。現在の治療は、抗アレルギー薬、抗ヒスタミン薬など様々な薬の中から選択され、根治治療の減感作療法も行われています。

治療とともにセルフケアを行うと、症状の緩和に効果

的です。メガネやマスクの使用で、目や鼻から入る花粉の量を1/2～1/3程度に減らすことが期待できるので、外出時のマスク、メガネ、花粉を落としやすい生地のコートや帽子の着用でからだに入る花粉を防ぎましょう。また、風邪予防、十分な睡眠、適度な運動、適正な飲酒や禁煙などの体調を整える工夫も大切です。

日本気象協会の今春の花粉飛散予測によると、スギ花粉の飛散開始時期は例年並みですが、飛散量は東北、関東甲信、四国地方は前シーズンの1.5倍以上との情報です。アレルギー週間や花粉飛散予測の情報は、各協会のホームページに詳細がございますのでご活用ください。

- 公益財団法人日本アレルギー協会  
<http://www.jaanet.org/>
- 日本気象協会  
<https://tenki.jp/pollen/expectation/>

看護師 小林 明美

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

ありがとうが、私たちのチカラ。

## THANKS VOICE

### 急な診断に戸惑いましたが、気持ちが落ち着きました



家族ががんの診断を受けました。思いがけない診断で、治療方針などが決まる前でしたが、転院したほうがよいか、セカンドオピニオンを受けたほうがよいかなど戸惑いました。相談員に話を聞いてもらい、また今後の方向性の選択肢を助言してもらい、気持ちが落ち着きました。

30代女性のご相談者さま

がんの診断直後などは特に、今後どうしてよいかわからなくなることがあります。お気持ちが整理され、今後の対応の方向性が明確になれば、何よりです。また、ぜひご利用ください。

専門相談員 看護師





## 大人の病気

Q

40代後半になり、健診でLDLコレステロールが高いと言われました。更年期との関係はありますか。

40代 女性

A

コレステロールは細胞膜やホルモンの原料になるなど、からだにとってなくてはならない重要な役割を担っている脂質の成分です。全身から余ったコレステロールを肝臓に戻すのがHDL（善玉）コレステロール、肝臓から全身の細胞に運ばれるのがLDL（悪玉）コレステロールで、LDLは増えすぎると動脈硬化を引き起こし、生活習慣病の原因となります。

女性は、性ホルモンの一種、エストロゲンの働きのおかげで若い頃は男性に比べてLDLコレステロールの増加が抑えられており、動脈硬化が進みにくい傾向があります。そのほかにも、エストロゲンは、骨密度を保ち、肌のつや、脳細胞の活性化など、動脈硬化の予防だけではなく、様々な作用を持つことがわかっています。ところが50歳前後の更年期が近くなると、エストロゲンの分泌がだんだんと減っていくため、LDLの数値が高くなりだし、健康診断で今まで気にしたことがなかったLDLコレステロールの高値を指摘されることが多くなります。

更年期は体調が変化し、からだの様々な面でトラブルを起こしやすくなる時期です。LDLコレステロールの高さが気になりだしたら、早めに生活スタイルを見直し、健康維持に努めましょう。肉の脂身は控えめに、バランスのとれた食生活や定期的な運動習慣を心がけ、体重を管理することが、LDLコレステロールの悪化防止に有効です。



## 女性の健康

Q

子宮頸がん検診の案内が郵送されてきましたが、20歳代で性的接触の経験はありません。検診は受けたほうがよいでしょうか。

20代 女性

A

子宮頸がんは、30歳代後半～40歳代に多く発症しますが、近年20歳代の若い女性の子宮頸がんが増えてきています。子宮頸がんの原因は、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が強いかかわっています。子宮頸がんの9割以上の人からヒトパピローマウイルスが検出されています。このほか、喫煙や妊娠・出産回数が多い人が子宮頸がんになりやすいと言われています。

子宮頸がんが若い人に増えているのは、性活動が活発な若い人でヒトパピローマウイルスの感染の機会が増えているためです。ヒトパピローマウイルスの感染のほとんどは、性的接触によるものなので、性的接触がなければ感染の可能性はほとんどなく、子宮頸がんにかかるリスクは低くなります。仮にヒトパピローマウイルスに感染したとしても、子宮頸がんの発症に至ることはまれですが、どのような人にも発生する可能性はあります。

また、子宮頸がんにかかっても、初期にはほとんど症状がないため、定期的に子宮がん検診を受けるようにしましょう。性的接触がなく、検診を受けるかどうか迷っている場合には、検診施設や医師に相談する、もしくは上記の情報を参考に自身でよく考えて決めるとよいでしょう。

子宮頸がんを予防する子宮頸がん予防ワクチンがあります。これは、新しいワクチンのため、子宮頸がんそのものを予防する効果ははっきりと確認されていませんが、ワクチンを接種することにより、ウイルスによるがんの前段階にかかるリスクを9割以上減らすことができると報告されています。

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



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

暦の上では立春を迎えています、いまだに厳しい寒さが続いています。全国的に見ても、1、2月が一番気温が下がります。今を乗り越えれば徐々に寒さが和らぐと考えると、一日一日を過ごすのが少し楽になるかもしれませんね。また、全国的にインフルエンザが流行していて、警報が発令されているところも多くあります。こまめな手洗い、十分な栄養と休息、室内の加湿と換気などに気を付け、体調を崩さないようにお過ごしください。

この時期は、寒さのせいで外に出るのに気力が必要になってきます。そのためどうしても、室内で過ごす時間が長くなり、運動不足になりがちですね。また、寒いとからだが縮まってしまい、凝りが生じやすくなります。

こんなときこそ、ストレッチをしましょう。普段忙しい方も少し時間をかけてからだをほぐすことで、からだ凝っていることに気づいたり、意外と気持ちに余裕ができたりするかもしれません。そして、深呼吸しながらストレッチをするのがお勧めです。深呼吸には、気持ちを落ち着かせる作用がありますので、その日のストレスや嫌なことをすべて、息と一緒に吐き出すイメージで実践してみてください。毎日短時間でもいいので、自分の心身の状態を確認し、労わる時間も設けてください。

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. メンタル症状で悩んでいる
2. 対人関係がうまくいかない
3. 子どもの問題を抱えている
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. 生きがい・生き方の問題で悩んでいる
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. 仕事への自信を失くした
10. 親子間の葛藤がある

ありがとうございます、私たちのチカラ。

## THANKS VOICE

### WEB相談を利用して、気持ちが変化してきました

今まで、人とは無理してまで付き合うことはないと考え生きてきましたが、だんだん友だちが少なくなってくることに、不安を感じていました。WEB相談で、自分の考え方を伝え、また第三者である専門家からのコメントを読むことにより、今までとは違った視点から対人関係をとらえられるようになりました。少し時間がかかるでしょうが、徐々に自分の考えを良い方向へ変化させていきたいと思っています。

50代 女性のご相談者さま

人と無理してまで付き合うことはないという考え方は、あなた自身を守るために大切なものだったと思います。しかし、それにより新たに不安が生じるようであれば、その考え方を見直す時期に来たのかもしれないですね。大切にしてきた考え方を変えるのはエネルギーが必要ですし、ストレスもかかりますので、相談員がサポートをさせていただきます。

専門相談員 臨床心理士



## ～ネイティブアメリカンの生き方から学ぶ～

ずいぶん前の話になりますが、心理臨床を学んでいたときに教師から教えられたことをご紹介します。教師はネイティブアメリカンの血を引く年輩の女性で、心理療法の専門家を養成するトレーナーでした。小柄で健康的な褐色の肌、ふくよかな体形に縮れた長髪という、見るからにネイティブアメリカンの女性という雰囲気漂わせていました。学生の指導にあたっては、共感や理解の深さから、大変多くの学生に尊敬されていました。

その彼女がある時、ネイティブアメリカンの人生観や成長観について教えてくれたことがあります。メディスンウィール（Medicine Wheel）という図形には、彼らの生き方や精神性が描かれているというのです。

図形は円形で、その内側は4つのエリアに分かれ、それぞれが方角や季節を表しています。東には鷲、南にはコヨーテ、西には熊、北にはバッファローという神聖な動物が配置され、東の方角の春から始まり、右回りに四季が巡ります。さらに4つのエリアは方角・季節だけではなく、人間の心の状態も表しています。

心が外の世界に広がり新たな経験をする時間、また、その経験を持ち帰り心の中で静かな時をもつ時間など、人の意識も呼吸を繰り返すかのように、外と内に拡大と収縮を繰り返し続けているといいます。そして、自然界の営みは円を描くように循環していて、日々の生活や精神活動だけでなく、人生や人の成長も同じようにならせんを描いているのだと話しました。同じ場所をぐるぐると回り続けているように見えますが、次の周期には同じ場所にいるわけではありません。らせん階段を上るように、常に変化や成長をしているのだそうです。

さらに、メディスンウィールには、四季の変化とともに死と再生の過程が描かれていました。その過程には“手放し身を委ねることによって本当の休息が得られ、その後に再生し新たな活動のステージに入っていく”と

いう姿が示されているそうです。

「春は旅の終わりであり、また、始まりでもある」  
メディスンウィールには、自然の営みに対する畏敬の念が表されていました。

円環的なリズムを尊重するという考え方は、精神医学にも見ることができます。近年、産業分野のメンタルヘルスで一番の問題となっているのは、うつ病による心身の不調とってよいでしょう。従来型のうつ病をメランコリー型（もしくはメランコリー親和型）と呼びますが、この「メランコリー」という言葉は、ドイツのテレンバッハという精神科医が、1961年に出した著書からきています。テレンバッハはこの著書の中で、天体の動きなど極大なものから、原子や電子などの極小なものに至るまで、循環運動をしていること、そして、私たちもその自然の一部であり、リズム性があるのは生命の基本形態であると指摘しています。テレンバッハは、この著書を通して、自然なリズムから逸脱した当時の生活のあり方に警鐘を鳴らしています。

今回、ご紹介したメディスンウィールの絵には、自然のリズム性に含まれる意味が描かれています。私たちが生きる現代は高度に管理された社会で、不確かな外的要因をできる限りコントロールしようとしています。管理することに慣れてしまった現代人にとっては、自然であることや自然に身を任せることが、いかに大変であるかは論及するまでもありません。ビジネスにとどまらず生活面の多くが問題解決指向的で、できるだけ無駄や失敗をなくし、直線的な成長を望もうとする傾向があります。

メディスンウィールの考え方からすると、四季が大きなサイクルの中で異なった意味があるように、日々の活動と休息も人間の生活サイクルの不可欠な面と捉えることができます。私たちも、心と体の発するサインに日頃から耳を傾け、その自然なメッセージを尊重することを、より意識する必要があるのではないのでしょうか。

### 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

※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。