



東日本大震災から一年が過ぎようとしていますが、今でも多くの方々が避難生活を余儀なくされています。不安がつったり、慣れない生活を続けていると、つい体調を崩してしまいます。こんな時こそ健康が何よりも大切なことはいまでもありません。少しでもこころや体の不調に気がついたなら、まずファミリー健康相談へ電話してみましょう！ヘルスアドバイザーや専門医が適切なアドバイスを行ってくれます。

ヘルスアドバイザーから今月の一言

被災者でない方にも必要なこころのケア

災害被害者のこころのケアの重要性はいまでもありませんが、直接の被害者でない多くの人にも、報道を通じてその様子や声を見聞きすることで少なからずこころに影響を与えています。被災地域や被害を受けられた方々と直接つながりがある方の場合、よりつらい思いを抱えながらも普段と変わらない生活を続けることができる自分を受け入れがたい気持ちや、周囲との思いの違いに戸惑ったりして気持ちがふさいでいるという相談もありました。被災地の方々に比べれば自分の不安なんて、と誰もがそういう思いになり、そのために不安な気持ちをほき出せずにいる方も少なくありません。もし、周囲にあまりにも不安が大きくなっていると感じる方がいらっしゃれば、内に溜め込んでしまわないように、共感する声かけをする、話を聴くなど、その不安や辛い気持ちを受け止めてあげてください。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q:最近物忘れがひどくなり、認知症の症状ではないかと不安です。

A: 加齢により物忘れしやすくなることはあります。しかし、認知症になると、行動自体を忘れる、理解力が低下するなどの症状がでます。不安が強いなら、受診し医師に相談してみましょう。

Q:口の中がしょっぱい味がする気がします。味覚障害でしょうか？

A: 口腔内の乾燥やストレスなどで一時的にそのような症状がでる場合もありますが、長く続く場合は、味覚障害を含め他の異常がないか受診し、原因究明をした方がよいでしょう。

Q:健診で胃潰瘍の疑いがあるといわれました。治療は手術になるのでしょうか？

A: 胃の辺りがやや重いというくらいの症状なので、重症の可能性は低いと思われまます。治療は薬物治療が中心になるでしょう。

Q:生理中に入浴しても問題ありませんか。また家族より先に入るべきでしょうか、後に入るべきでしょうか？

A: 身体には自浄作用等の仕組みがあるので、家庭の風呂であるなら問題はありまません。冷えや生理痛があるようでしたら、一番風呂にゆっくり入ってみてはいかがでしょうか。



ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！相談専用電話番号は各健康保険組合のホームページまたは健康保険組合発行の冊子等をごらんください。