

梅雨が明け、記録的な猛暑による熱中症などで体調を崩される方が続出しております。夏休みに入り、今年こそはとレジャーに出かける方も多いと思いますが、出先での突然の体調不良や怪我は心配です。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休でヘルスアドバイザーが対応し、できる限りのアドバイスで役立てるようにと願い対応しています。ぜひご利用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：** 肩こりと腰痛が酷いので、湿布を貼ろうと薬局に行ったが、冷湿布と温湿布のどちらを買えばよいのか迷ってしまった。どんな時に、どちらを使えばよいのか教えて欲しい。

**A：** 一般的には、痛みの箇所が炎症を起こして赤くなったり腫れたり、熱を帯びている場合（捻挫、打撲、リウマチ、ぎっくり腰の初期など）は冷たい湿布が適しています。一方、肩こりや腰痛、神経痛など、慢性的な痛みで患部をお風呂で温めたり、撫でたりさすったりすることで症状が和らぐような時は、温かい湿布がお勧めです。

冷たい湿布の冷感成分は、「メントール」「サリチル酸メチル」「ハッカ油」など、温かい湿布の温感成分は「カプサイシン」です。温冷の差はあれ、消炎鎮痛効果としては同一です。よって痛みに対し冷たさと温かさ、『どちらが心地よく感じるか』で使い分けるのがよいと言われています。また、湿布を貼ってしばらくすると、体感の温度感覚は時間と共に弱まっていますが、消失後も消炎鎮痛効果は残っていることが多いので、外箱に記載の効能持続時間を確認の上、使用してください。

皮膚が弱かぶれやすい方は、肌への負担を軽減するためにも、早めに剥がすことを心掛けた方がよいでしょう。

### ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、  
〈夏野菜のゴーヤ〉



うだるような暑さの中、「疲れがとれない」「だるい」「食欲がわかない」など、体の不調を感じていませんか？

その症状は「夏バテ」かもしれません。この暑さは当面続くと思われ、乗り越える体力も必要です。ビタミンが大変豊富で、利尿作用があるカリウムを含み、体内の熱を下げる効果の期待出来る夏野菜の王様「ゴーヤ」はこの時期、特にお勧めです。

ゴーヤチャンプルーといえば、沖縄県の代表的な料理です。県民に長生きの人が多いため、伝統食であるゴーヤをよく食べることも理由のひとつと言われています。ゴーヤの苦み成分には食欲を増す働きがありますが、苦手な場合は薄く切って塩もみをしてから調理すると、食べ易くなります。ゴーヤの苦味成分「モルデシン」には、胃腸を整える作用があります。胃腸を刺激し、胃液の量を増やすことで食欲増進効果、血糖値や血圧の抑制が期待出来、豊富に含まれるビタミンCが自己免疫を高め、夏バテ改善にも有効と言われています。

ゴーヤのビタミンCは野菜の中で唯一、熱に強く壊れにくい優れた特性を持っています。これからの季節、スーパーや軒先で見かけることが多くなるゴーヤ。キムチを入れたゴーヤチャンプルーなど、色々な調理法で美味しく食べ、暑さに負けず元気で夏を乗り切りましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！  
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。

# こころの元気レター

2023年  
8月

連日の記録的な猛暑で、熱中症など体調不良を訴える方が増えています。

また、8月は夏休みということもあり、子供の生活態度や帰省時の親戚づきあいでのストレスに関するご相談が多くなってきます。

つらいと感じたら、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。



メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談が…

**Q：指示を出してもきいてくれない部下への指導に悩んでいる。**

A：悩まれている事をねぎらい、今までどんな形で指示を出していたのかを具体的にお聞きしました。部下が理解できる形での指示だったのか、参考になる事例や相談できる相手をあらかじめ紹介しておくなど良い事などをお話し、上手くできている点を肯定的な声掛けで認めると良い事をお伝えしました。

**Q：うつ状態が心配される部下への対応を相談したい。**

A：まずは、別室に呼ぶなど安心して話せる環境を用意します。最近眠れているか、体調はどうか、仕事で悩んでいることはないか等をお聞きし、普段のその方ならできているであろう事ができていないようであれば、一度心療内科を受診してみるようにお勧めしました。

## アスリートの「プラス思考になる」メントレ

メンタルトレーニング（メントレ）は自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法。

トップアスリートにとっては必要不可欠なスキル。私たちもこれを活用し強い心を育みましょう。

### 「プラス思考になるメントレ」言葉で思考をコントロールする「セルフトーク」

頭の中で無意識のうちに生じるさまざまなセルフトーク。マイナスの言葉はプラスの言葉に変換しましょう。まず、頭の中にどんなセルフトークが生じているか意識し、プラスの言葉に変換します。

セルフトークの言葉がマイナスだったら…「イヤだ」「調子悪い」「面倒だ」「大変だ」「おもしろくない」「ついてない」など ⇒ 自分が使いやすいプラスの言葉に変える…「よし」「やるぞ」「絶好調」「最高だ」「ラッキー」「うまくいく」「楽しもう」など

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！  
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。