

年末年始は、家庭で過ごす時間が増えるだけでなく、帰省や親戚、友人と集まるなどの行事や外出も多く、そこで体調不良や思わぬ事故に遭遇することもあります。

ファミリー健康相談は、年末年始も24時間年中無休で利用可能です。ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが症状をお聞きして、適切にアドバイスいたしますので、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： 4 歳の子もだが、風邪をひいて鼻が詰まっているわけでもないのに、寝ている時によくいびきをかく。たくさん外遊びをした日の夜に、酷くなるようにも思う。どういった原因が考えられるか、受診の必要があるかを教えて欲しい。

A： 屋外で一日中遊び回った日にいびきをかいていた場合、疲労が原因だと考えられるので、あまり気にする必要はありませんが、毎日となると少し注意が必要です。いびきは睡眠中に、空気の通り道である鼻や口から声帯までの間（上気道）のどこかの部分が閉塞したことによって起こります。扁桃腺やアデノイドの肥大があると、気道が圧迫されます。また、アレルギー性鼻炎や鼻づまりでは口呼吸になります。肥満が影響することもあります。一番注意が必要なケースは、寝ているときに間欠的に呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群です。成長と発達に悪い影響を与えたり、昼間の眠気やイライラ、夜尿の原因になることもあります。いびきがひどい（大人顔負けのいびき）、間隔が空いて呼吸が止まる場合には治療が必要なことがあるので、耳鼻咽喉科を受診しましょう。その際、可能であれば胸の動きが確認できるように、動画を撮影して持参してください。詳細がわかり、診断の手掛かりとなるので、大変参考になります。

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、
〈膝をたたきだけの健康法〉



筋肉や骨を鍛えるには、軽く叩いたり衝撃を加えることが効果的ですが、その他に認知症や糖尿病を予防したり脂肪を減らすなど、幅広い効果が期待できることがわかってきました。

「若返りホルモン」といわれている「オステオカルシン」「オステオポンチン」が、多くのポジティブな効果をもたらすことが、最近の研究で明らかになってきています。

骨の新陳代謝は、古い骨が溶かされ削られる骨吸収と、新しい骨が作られる骨形成の繰り返しです。骨を壊す働きをする前者を破骨(はこつ)細胞、骨をつくる働きをする後者を骨芽(こつが)細胞と呼びます。

若返りホルモンは、骨芽細胞が働いている時に分泌されます。骨芽細胞は、骨に負荷がかかることに反応して働きますが、運動不足などで骨に衝撃が加わらない生活を続けていると、そのサイクルがどんどん鈍ってしまいます。

そこで、簡単で効果が期待できる方法が「膝たたき」です。骨に刺激を与えることが、若返りホルモンを出すスイッチになります。

やり方はイスに座った状態で、右のこぶしで右膝の上を、左のこぶしで左膝の上を、交互にトントンたたきます。痛みを感じない程度の強さと回数で、1日合計100回を目安に行ってください。

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

2025 年
1 月

年末年始のあわただしさからくる疲れで、風邪をひいたり体調を崩しがちなこの時期、こころの不調を感じる方も増えてきます。

少しでも不調を感じたら、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。

※年末年始期間（12/29(日)～1/5(日)）はご利用いただけませんのでご注意ください。



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：価値観が異なる友人との今後の付き合い方に悩んでいる。

A：今までの経緯を伺いながら、お互いの価値観の相違を尊重しつつ折り合う工夫を話し合うと共に、適度に距離を取ることも良好な関係を維持する為の一案ではないかと伝えました。

Q：幼少期より親との確執を抱えており、つらくて仕方がない。

A：幼い子どもにとって、親は自分を取り巻く世界の中心であり、自分を守ってくれる存在です。その時に安定した関わりを受けられなかったり、放置されたりすると、自己肯定感が育たず心が不安定になりがちです。その生きづらさは中々他の人には理解されにくい事でしょう。自己肯定感を上げる取り組みをすすめながら、親の事を客観的に見つめて自分にとって居心地がよい距離感を保っていきましょう。

家族で守る心の健康 男性の2倍?!注意したい「女性のうつ病」

女性は男性の2倍、うつ病になりやすいとされています。女性自身だけでなく、家族も女性のうつ病について正しい知識を持ち、みんなで発症予防や早期発見を心がけることが大切です。

女性特有のうつ病に注意が必要な時期

【月経前】月経前不快気分障害（PMDD）

月経開始3～10日前に症状が生じ、月経終了後は消滅します。

月経前の心身の不調を「月経前症候群（PMS）」といいます。このうち、強い精神症状が生じる場合は「月経前不快気分障害（PMDD）」といい、うつ病の可能性もあります。

【特徴的な症状】・急に情緒不安定になる・イライラして対人関係の摩擦が増える
・強い抑うつや絶望感がある・何事にも興味が持てない

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。