

# 元気レター

2025年  
12月

寒さが厳しくなる12月は、体調を崩しやすい季節です。ちょっとした不調や健康への不安を感じたら、お気軽に「ファミリー電話健康相談」をご利用ください。

ファミリー健康相談は、顧問医や保健師・看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが24時間年中無休で、みなさまの健康をサポートいたします。安心の毎日を過ごすために、ぜひご活用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：夜中に急にお腹が痛くなり、2時間くらい続いている。我慢できないほどではないが、おさまらないので、受診した方がよいか。

A：症状から、腹痛の原因や種類はさまざまで、消化管の蠕動（ぜんどう）を伴う痛みや、腹部内の臓器に炎症が起り痛みを感じことがあります。消化器系以外では、大きな血管の損傷や循環器系の疾患、女性の場合は婦人科系の疾患、また精神的な原因も考えられます。自然に解消することがありますが、腹痛を和らげるために簡単に試せる対処法として「お腹を温めること」と「お腹を少し丸める姿勢をとること」などがあります。体が冷えている状態では、お腹が激しく動いて痛みを感じやすくなるため、お腹を温めることで消化管の緊張がほぐれ、痛みが軽減されます。痛い部分を手でさすったり、蒸しタオルで温めることもおすすめです。また、腹壁の緊張が高まると痛みが悪化する傾向があるため、お腹を丸めた姿勢をとることでお腹の圧や緊張が取れ、リラックスできて楽になります。それでも改善せず、激しい腹痛が続く、血を吐く、便に血が混じる、冷や汗や顔面蒼白など、いつもと違うと感じる時は、早急に受診しましょう。

### 顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、  
(心臓弁膜症)



少し歩くと疲れやすくなった、階段を使うと息切れしやすいなど以前と比べて生活の中でこのような症状が出てきている方はいらっしゃらないでしょうか。年を取ったからだと決めつけていないでしょうか。もしかすると、このような症状は心臓弁膜症による症状かもしれません。

日本人の死因として、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、肺炎などが上位を占めていますが、特に心疾患の内訳を詳しく見てみると、心不全や虚血性心疾患などが含まれています。

心不全とは心機能が著しく低下した状態のことを言いますが、心不全を引き起こす原因のひとつに心臓弁膜症があります。心臓は右心房、右心室、左心房、左心室の四つの部屋に分かれています。心臓の働きとして全身に血液を送り出したりしていますが、血液が逆流しないように心臓には三尖弁、肺動脈弁、僧帽弁、大動脈弁の四つの弁があります。これらの弁に異常が出るのが心臓弁膜症という病気であり、聴診器で聴診をした時に心雜音が聞こえるようになります。

心臓弁膜症は、弁の開きが悪くなり血液の流れが悪くなってしまう狭窄症と弁が正常に閉じないために血液が逆流してしまう閉鎖不全症の二つに大きく分かれます。それぞれ、狭窄症には大動脈弁狭窄症、僧帽弁狭窄症、肺動脈弁狭窄症、三尖弁狭窄症があり、閉鎖不全症には大動脈弁閉鎖不全症、僧帽弁閉鎖不全症、肺動脈弁閉鎖不全症、三尖弁閉鎖不全症があります。心臓弁膜症の症状としては、何もない無症状の場合もあれば、動悸、息切れ、浮腫、失神、胸痛、全身倦怠感などいろいろな症状が出てくることもあります。

自覚症状があつて医療機関で検査して心臓弁膜症が見つかる場合もあれば、無症状だが健診の聴診で心雜音を指摘されて心臓弁膜症が見つかる場合などいろいろあります。

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

年末に向けて忙しさや寒さが増す12月は、心の不調を感じやすい時期です。一人で抱え込まず、専門のカウンセラーに話してみませんか？「メンタルヘルスカウンセリング」は、あなたの気持ちに寄り添い、心の整理をお手伝いします。お気軽にご利用ください。

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。

2025年  
12月



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：職場の人間関係がうまく築けず、孤立している気がしてつらい。**

A：現状を伺う中で大変さをねぎらうと共に、相談者にとって望ましい職場の人間関係の在り方を模索し、その実現の為に工夫できるコミュニケーションの図り方を話し合いました。

**Q：うつ病で通院中。人づき合いが負担である。**

A：大変さをねぎらいながら傾聴する中で、今は心身に過度に負担を掛けないことが大切であると伝え、一時的に距離を置いてもよいのではないかと助言しました。

**Q：夫婦関係について悩んでいる。気持ちを整理する為に話を聴いて欲しい。**

A：話することで気持ちを整理したいという相談者の考えを尊重し、夫婦関係にまつわる悩みを受容的に傾聴しました。

家族で守る心の健康 見過ごさないで！「子どものうつ病」

## 【子どものうつ病の対処法】

がんばりたくとも、がんばれない状態なので叱咤激励はNGです。ただし、病人扱いせず、見守る気持ちで接します。子どもは悩みを周囲に隠したがり、助けを求められないため、まずは話を聞くことからはじめます。

## うつ病が疑われるときの対処法（3）

### 信頼できる相談先に相談する

家族だけで悩まず、学校や医療機関など信頼できる相談先に相談することで、正確な状況や適切な判断・対処法がわかります。また、うつ病だった場合、学校や医療機関の協力のもとでの治療体制が不可欠となります。

### 【子どものうつ病の相談先】

- 学校の担任
- スクールカウンセラー
- かかりつけの小児科医
- 児童・思春期精神科
- 精神保健福祉センター

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。