

こころの元気レター

2026 年
10 月

10月は仕事や家庭での忙しさが増え、知らず知らずのうちにストレスをため込みやすい時期です。「眠れない」「気分が晴れない」「やる気が出ない」といった心の不調は早めの相談が大切です。

メンタルヘルスカウンセリングでは、仕事や人間関係、家庭の悩みなどについて専門のカウンセラーに相談できます。一人で抱え込まず、お気軽にご利用ください。



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：多忙な仕事を任せられ負担。

A：相談者の負担感を受け止めながら現状を伺い、頑張ってきた労をねぎらうと共に、仕事分担について上司と話し合うことを提案し、その際の働きかけ方について検討しました。

Q：折り合いが悪い友人との付き合いがストレスになっている。

A：友人関係の経緯を伺いながら、努力して折り合ってきた相談者をねぎらうと共に、ストレスにならない範囲でつき合う為の今後の適度な距離の取り方を話し合っサポートしました。

Q：妻の介護に疲弊し、今後のことを考えると不安になる。

A：詳しい事情を伺いながら介護の大変さをねぎらうと共に、相談者が共倒れしないことの大切さを伝え、負担が少ない範囲でのサポート法や自身の気分転換の工夫を話し合いました。

ストレスに負けない心の持ち方 自分だけつらいとはいえない

本当はつらくて苦しいのに、周りを気にして「つらい」ということができず、無理をしていませんか。その状態がつづくと心身が疲弊してしまいます。つらいといえない自分とうまくつき合っていきましょう。

自分のつらさは自分だけのもの。 他人とは比べられない

みんながんばっているのに、当たり前に行っているのに…と思うと、自分だけ「つらい」「助けて欲しい」「休みたい」とはなかなかいえません。しかし、同じ状況でも、人によって感じるつらさは異なります。自分のつらさは自分だけのもの。他人と比べることはできません。

また、周りに合わせてヘトヘトになりながらがんばりつづけても、だれも褒めてはくれません。つらくて苦しいことを口に出すことは甘えではなく、心身の健康を守る行為です。「つらい」といえなくても、心の声に耳を傾けて自分を大事にすることが、ストレスを軽減して心と体を守ることにつながります。

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。

10月は気温差による体調不良や風邪などの健康トラブルが
起こりやすい季節です。また、夏から続いた疲れが表面化し
やすい時期でもあります。

ファミリー健康相談では、体調管理や生活習慣病予防、気
になる症状への対応など、健康に関するさまざまな相談を、
24時間年中無休で専門スタッフがお受けしています。ぜひお
気軽にご利用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 急に顔が動かしにくくなり、水を飲むと口の端からこぼれてしまう。脳の病気が心配。

A： 突然、顔がゆがむ、目が閉じにくい、眉が動かない、口元から水がこぼれるなど、顔の筋肉が動かしづらくなる場合は、顔面神経麻痺の可能性があります。これは、ヘルペスウイルスや水痘・帯状疱疹ウイルスの再活性化が原因で、疲れやストレスにより免疫力が低下すると、これらのウイルスが顔面神経に障害を与え、表情筋が動かなくなることがあります。顔の症状の他に、涙が出にくい、味がわかりにくい、耳の痛み、聞こえが悪い、めまいなどの症状が現れることもあります。発症から3日以内の受診が、完治するか後遺症が残るかの分岐点と考えられていますが、かかりつけ医や脳神経の専門医を受診して検査を受けているうちに、1週間以上が経過してしまうこともあります。顔の症状以外に、片側の手足のしびれ、頭痛、吐き気などがある場合は、脳の病気の可能性があります。そうでない場合は耳鼻科を受診することで早期診断・早期治療につながります。顔面神経に関する診療は耳鼻科の領域に含まれており、原因の特定や麻痺の程度の評価が可能です。適切な早期治療を開始するためにも、できるだけ早く受診することが大切です。

顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、
〈OTC 医薬品について〉



OTC医薬品とは、薬局、薬店、ドラッグストアなどで処方せんなしに購入できる医薬品のことをいいます。その語源は、英語のOver the Counter（オーバー・ザ・カウンター）の略で、薬局のカウンター越しに薬を購入できることに由来しています。

OTC医薬品は、要指導医薬品、第1類医薬品、第2類医薬品、第3類医薬品の4種類に分類されます。要指導医薬品、第1類医薬品は、薬局、薬店、ドラッグストアなどのカウンターの後ろの棚や鍵のかかったケースに保管され、店頭には空箱が並べられているなど、購入者が直接手に取って購入することができなくなっています。薬剤師から書面で使用方法や相互作用（他の薬との飲み合わせ）、副作用などの説明を必ず受けて購入する必要があります。第2類医薬品、第3類医薬品では、薬局、薬店、ドラッグストアなどで購入者が薬を直接手にとって購入することができます。しかし、薬の種類がたくさんあってどれを選んだらよいかわからない場合には、販売店にいる薬剤師や登録販売者に相談するとよいでしょう。

OTC医薬品はセルフメディケーションの考え方からも重要になります。セルフメディケーションとは、世界保健機関（WHO）において「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義されています。普段から自分自身で健康管理を行い、軽度な身体の不調時にはOTC医薬品を上手に使うことで対応してみましょう。OTC医薬品を上手に活用することが自分自身のセルフメディケーションの向上につながっていきます。しかし、OTC医薬品を使っても症状が改善しない場合や悪化する場合には、速やかに医療機関を受診して医師の診察を受けるようにしましょう。

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。