こころの元気レター

2026年 11月

11月は日照時間の短縮や気温の変化、年末に向けた慌ただしさなどから、こころの疲れやストレスを感じやすい時期です。「気分が晴れない」「仕事や人間関係の悩みを相談したい」など、一人で抱え込まずにメンタルヘルスカウンセリングをご利用ください。

専門のカウンセラーが、こころの健康づくりをサポートします。お気軽にご相談ください。

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：職場の人間関係でストレスを抱えている。

A：相談者の心痛を受け止めていることを伝えると共に、今後自身が取り得る対策を具体的に提案しました。

Q：きょうだい間のトラブルが生じており、対応に困っている。

A：トラブルの経緯を伺いながら心労をねぎらい、対処法を検討すると共に、相談者がきょうだいに振り回されずに過ごす為の留意点についても話し合ってサポートしました。

Q：親族の死後、気持ちの落ち込みが続いている。

A：身近な人を亡くしたつらさを受け止めながら、無理に気持ちを整理しないよう伝え、時間を掛けて喪の作業が行えるようサポートしました。

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。

つらいといえない自分とのつき合い方（1）

● 「つらい」と思うことを許す
感情に「いい・悪い」はない。
つらいと感じていることに目を向け、その気持ちを受け止めて肯定する。

● 「みんながんばっている」を封印する
「みんながんばっている」と思うと、無理にがんばろうとしてしまう。
「みんな」をがんばる基準にしない。

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。

元気レター

2026年 11月

11月は気温の変化や年末に向けた忙しさから、体調やこころの不調を感じやすい時期です。健康や医療、育児、介護、メンタルヘルスなどで気になることがあれば、一人で悩まずファミリー健康相談をご活用ください。

医師や看護師などの専門スタッフが24時間年中無休でご相談に対応し、皆さまの健康づくりをサポートします。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： 少し前から、手の指の爪のすぐ下が膨らんできて痛みがある。リウマチかもしれないと心配している。

A： 関節リウマチは、関節内の滑膜という組織が異常増殖し、関節内に慢性の炎症を生じる疾患で、進行すると関節が破壊され、さまざまな程度の機能障害を引き起こします。最初に症状が出やすいのは手首と指の付け根の関節で、貧血や微熱、全身倦怠感などの全身症状を合併することもあります。

また、指の第一関節のみの症状であれば、ヘバーデン結節の可能性があります。これは指の第一関節が腫れ、熱感を伴って痛む病気で、水ぶくれのようなふくらみ（粘液嚢腫）が生じることもあります。40 代以上の更年期の女性や手を酷使する人は発症リスクが高く、指先に負担をかけないよう注意が必要です。原因は不明といわれていましたが、最近では女性ホルモン（エストロゲン）の減少や骨粗鬆症と密接な関係があることが分かってきました。レントゲンや血液検査などで鑑別できますが、いずれの場合も自然経過では改善せず、症状が進行してしまうため、早期に治療を始めることが大切です。しっかりと診断することが正しい治療につながりますので、自己診断せず、まずは整形外科を受診しましょう。

顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、〈甲状腺ホルモン異常〉

甲状腺は、のどぼとけのすぐ下に位置し、羽を広げた蝶のような形をした重さ15～20gほどの小さな臓器です。ここから分泌されるトリヨードサイロニン（T3）やサイロキシン（T4）といった甲状腺ホルモンは、下垂体から分泌される甲状腺刺激ホルモン（TSH）によって調節され、全身の代謝をコントロールする重要な役割を果たしています。

甲状腺ホルモンが過剰になる代表的な病気にはバセドウ病があり、逆に不足する病気としては橋本病（慢性甲状腺炎）が知られています。これらは特に女性に多くみられる疾患です。ホルモン量が変化するとさまざまな症状が現れ、ホルモンが多い場合には動悸・息切れ・暑がり・食欲亢進・体重減少・手の震え・下痢・月経不順などが、少ない場合にはむくみ・寒がり・便秘・体重増加・皮膚乾燥・無気力・脈の遅さなどがみられます。

診断には血液検査と超音波検査を行い、血液検査では遊離T3・遊離T4・TSHに加えて、バセドウ病や橋本病が疑われる場合には自己抗体も測定します。超音波検査では甲状腺の腫れや構造の異常を確認します。治療は病気によって異なり、バセドウ病では抗甲状腺薬による薬物療法、手術、放射性ヨード治療（アイソトープ治療）などが選択されます。橋本病の場合は、ホルモン不足が進んだ際に内服薬による治療を行います。

甲状腺の病気は症状が多岐にわたり、ほかの不調と見分けつきにくいこともあります。人間ドックや健康診断では、オプションとして甲状腺検査を追加できる場合もありますので、これまで一度も検査を受けたことがない方は、このような機会に甲状腺の状態を確認してみてはいかがでしょうか。全身の健康を守るためにも、早期の気づきが大切です。

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。