



こころとからだの両面から、皆さまの健康をサポートする外部の相談窓口です。窓口では、専門の相談員が、さまざまな内容のご相談に対応しています。この「Smile Report」では、具体的な相談事例のご紹介や、相談窓口のご利用方法のご案内などをいたします。

## News & Topics

### ゴールデンウィーク明けは、 “五月病”に注意が必要です

色とりどりのさつきやつつじが咲き競う季節になりました。この時期は、無気力、焦燥感、不安感を感じる人がいます。そのような状態のときは、不安から様々なことを考え続け精神的なエネルギーを浪費しているのですが、対処法の一つに、「行動」を起こし不安から気をそらすという手法があります。何気ないことを丁寧にやってみる。例えば、靴を磨く、料理を作る、文字を書くなど自分が簡単に取り組める行為に意識を向け、それに没頭することで気持ちをそらすことができます。ぜひ、お試しください。

精神保健福祉士 石井 淳一

相談のポータルサイト「健康・こころのオンライン」(アドレスは、裏面の下にあります)には、他にもさまざまな記事が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

新着記事はこちら

体温が低いことが  
気になります

同居している義母の介護と、  
更年期がつらいです

## よくある相談

### 病気・ 症状



### 長年、肩こりに悩まされています。 なぜ肩こりは起こるのでしょうか。(40代女性)

## からだ

**A** 病的な背景のない肩こりは、からだの中でもっとも重たい「頭」を支えるために起こる「筋肉疲労」と「血行不良」が主な原因と考えられます。筋肉疲労の原因は、首や背中が緊張する姿勢を長時間保つこと、猫背や前かがみの姿勢、体形、ストレスなどのほか、ショルダーバッグなどを片方の肩にかける習慣があって肩に負荷がかかることなどが考えられます。肩のこりやすさは、体形や体質も関係しているといわれます。首が細い、なで肩であるなど、きゃしゃな体形の方は、首や肩の筋肉が少なく頭を支える力が弱いので、肩がこりやすくなるのです。女性に肩こりが多いのはこのためです。

血行不良の原因には、寒さや冷房、低血圧、貧血、運動不足などが考えられます。

筋肉疲労や血行不良など、生活習慣による肩こりの症状は、運動や保温などのセルフケアをすることで軽快するケースが多いようです。人間の体は使わないでいると、どんどん衰えていくため、ともかく肩を動かすことが大切です。また、首周りや上半身、下半身の筋肉を鍛えることで、首への負担を減らすことができます。ただ、いろいろ試しても症状が軽快しない、逆に悪化するようなときは、整形外科医師へ相談するとよいでしょう。





## 職場

**Q** 管理職になって半年ですが、上司や部下にいろいろ言われても、自分の意見が言えず自己嫌悪に陥ります。最近は頭痛や胃痛が毎日あり、つらいです。(40代男性)

**A** 管理職として、日々いろいろなプレッシャーを感じながら仕事をされていることと思います。思うようにいかないこともあり、自信を失くしているような状況でしょうか。

相談内容から、あなたは今、二つの問題を抱えているように見受けられました。一つは管理職の仕事に関すること、もう一つは体調不良です。この二つは関連して起こっていることだと思いますが、いったん分けて考えたほうがよいと思います。体調が悪いと、判断力や集中力なども低下してしまい、本来持っている力が発揮できずに、よりうまくいかなくなる、という悪循環に陥ってしまうことが多いからです。こういったときは、まず、体調を整えることを優先していただきたいと思います。

頭痛や胃痛の症状が続く場合には、内科などで身体の状態を診てもらうことをおすすめします。ストレスなど心理的な原因が考えられる場合には、心療内科などを受診してもよいでしょう。社内に産業保健スタッフがいるなら、相談するのも一つの方法だと思います。仕事に前向きに取り組んでいくためにも、健康な状態を取り戻すことが大切です。

一方で、仕事の問題についても、何ができるのかを考えてみましょう。

上司や部下から、いろいろ話をされるということは、あなたが頼りにされているとも言えるのではないのでしょうか。ただ、自分の意見が伝えられないという点が、気になりました。職場では、立場によって考え方も変わってきますので、意見が異なったり対立したりすることもあるでしょう。そのようなときには、お互いの意見をきちんと伝え、話し合うことがとても大切だと思います。

その際には、いったん相手の意見や気持ちを受け止めてあげることで、自分の意見も伝えやすくなると思います。また、やるべきことが複数ある場合には、重要な事柄から順番に対応してはいかがでしょうか。具体的な対応の仕方について迷ったり、わからなかったりしたら、上司に相談しながら進めていきましょう。すぐに対応できない問題に関しては、上司や部下にも状況を伝え、対応できない理由や今後の見通しなどをきちんと話すことで、より信頼が高まると思います。できることから、少しずつ取り組んでみてくださいね。

## Thanks Voice

からだ

### 夜の急変にあわてましたが、 アドバイスが具体的で助かりました

小学生の娘が発熱し、日中にクリニックを受診しましたが、夕食後に症状が悪化しました。クリニックは時間外で電話が繋がらず、困って電話相談を利用しました。相談員から、救急受診を判断するための症状のポイントを聞き、水分のとり方についても教えてもらいました。具体的なアドバイスのおかげで、落ち着いて様子を見ることができました。

30代女性のご相談者さま



みなさまも、お気軽にお電話ください!

症状がだんだんひどくなる場合は救急受診が必要なこともあります。夜間に受診する負担を考えると、どうしようか迷われると思います。相談員は、ご様子を伺いながら、不安なくお子さまのホームケアができるようサポートをしています。今後も、ご家族の急な体調不良時に、電話相談をご利用ください。

専門相談員 看護師

