



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。

Vol.9

ご利用者様向け

News & Topics

夏の帰省や旅行での長旅は、 エコノミークラス症候群に注意!

自動車や飛行機で座る姿勢が長く続いた時に起こりやすいエコノミークラス症候群(肺血栓塞栓症)。下肢の深部静脈の血管内に血栓ができて静脈血に乗り、肺などへ移動した先の血管で詰まることが原因で引き起こされます。乗り物による移動中は予防に努めましょう。

- ① 車中や機内では、下肢の屈伸運動、踵やつま先の上下運動をこまめに行う
- ② 水分補給をまめに行い、アルコールやカフェイン入りの飲み物は控えめに
- ③ ベルトは緩め、ゆったりした衣服を選ぶ
- ④ 足を組むと血流が悪くなるので控える

看護師 石川 直美

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

夏場の
汗がひどい

疲れているのに、
ベッドに入っても
目がさえて眠れません

よくある相談

育児

Q

3歳の子が保育所に通い始めてから、中耳炎を繰り返します。今は滲出性中耳炎で抗生物質を飲んで1カ月ですが、他の治療方法はないのでしょうか。(30代女性)

からだ

A 滲出性中耳炎は、鼓膜の奥にある中耳腔(鼓室)に滲出液がたまり、聞こえが悪くなる病気です。急性中耳炎が治癒せず、滲出液が残って発症することが多く、小児期は耳や鼻の機能が未熟なため、容易に再発を繰り返します。

治療は、お子さまに聴力低下がないか、長く続いているかを把握して方法を考えます。通常の治療は、中耳腔にたまっている滲出液を取り除いて聞こえを改善する、耳とつながる鼻やのどの病気を治療して耳への影響を最小限にする、これを並行して行います。軽症の場合は、薬物治療や鼻から耳に空気を送る処置を行います。薬物療法は、一部の抗菌薬を少量、長期間投与すると治療効果が期待できるので、原則3カ月程度を目安に一定期間服用します。3カ月程続いても効果

を感じない場合は、主治医と治療について改めて相談してもよいでしょう。聞こえの状態がよくない場合は、鼓膜を少し切開してたまっている滲出液を吸引し、聞こえの改善をはかります。切開は数日ほどで自然に閉じますが、繰り返す滲出性中耳炎は、鼓膜にチューブを留置して、中耳の風通しがよい状態を維持します。これは薬物療法や鼓膜切開などで軽快しない滲出性中耳炎への改善が見込める治療方法です。通常、中耳から奥は鼓膜により外界から隔てられているため、水などが侵入することはありませんが、治療のため鼓膜にチューブを留置した場合は、入浴やプールなどで水が入らないように注意する必要があります。日常生活で気をつけることは主治医へ確認しましょう。

旬のレシピ

クレソンの納豆あえ

クレソンは、肉料理のつけ合わせとして、よく利用されますが、ゆでてもおいしく食べられます。さっとゆでて、冷水で手早く冷ますのがポイントです。



材料(2人分)

クレソン…2束(約100g)
桜えび…5g
納豆(ひき割り)
…1パック(40g)
オリーブオイル…小さじ1
塩・粗びき黒こしょう…少々

作り方

- ① クレソンは沸騰した湯でゆで、冷水に取って手早く冷まし、水けを絞り、長さ4cmに切る。桜えびはフライパンでからいりし、パリッとさせる。
- ② ボウルにクレソン、桜えび、納豆を入れて混ぜ合わせ、オリーブオイル、塩とこしょう各少量を加えて混ぜ、器に盛る。



不安の心理について —その1—

メンタルヘルス相談の中でも、「不安」に関する相談は多いものです。今回のコラムでは、不安の心理に焦点を当てます。

私たちが夜眠りにつくとき、意識は内側に向いています。自分の内側に落ち込んでいこうに感じられるので、「眠りに落ちる」とも表現されます。横になってからも、明日のことや人間関係などについて考えることは誰しもあります。考え過ぎると覚醒したままで寝つくことができません。これは意識が外側に向いたままの状態だからです。

日中、私たちの意識は絶えず騒がしく活動しています。仕事や社会的な場面では意識は興奮状態、過活動気味という方も多いでしょう。睡眠に至る状態は、湯沸かしのスイッチをオフするのに似ています。沸騰が収まり、眠りに「落ちる」わけです。

眠りにつくことは大方の人にとって快樂ですが、一部の人には不安につながる場合があります。「落下不安」という言葉をご存知でしょうか。物理的に落下する不安も指していますが、未知の体験や先が見えない状態に対して身を委ねる不安という意味もあります。何らかの状況に「落ちる=陥る」ことを予期した不安です。落ちるシチュエーションは、夢の中でもしばしば登場し、恐れ of 感覚に結びついていることがよくあります。

身体を用いた心理療法で、真っ直ぐに立ったまま振り返らずに真後ろに倒れるというエクササイズがあります。落下への怖れや不安について身体を通して教えてくれるエクササイズです。後ろには支えるパートナー役がいるのですが、誰も支えてくれないのではという恐怖や、頼ること、力を抜くことへの怖れに気づく方もいます。こうした、怖れに身を委ねる体験によって、逆に不安が下がることがあります。

不安の治療で知られる森田療法では、不安は避けようとすればむしろ長引き、受け止めることで軽減すると指摘します。不安を避けるのではなく、受け入れることが治療につながるという考え方は共通しています。

大半の人は、不安を和らげようとして不安に意識を向け、余計に否定的な未来の想像を膨らませがちです。不安は今起きている現実ではなく、未来という想像の中で作られたイメージととらえるのがよいでしょう。

不安を生むイメージにはいくつかの特徴があります。今回のコラムでは、その特徴と、不安を感じやすい方が取り組むとよいこの課題について取り上げます。

Thanks Voice

こころ

WEB相談を利用することで、家族が受診を前向きに考えるようになりました

夫の帰りが遅く、月の残業時間も相当な時間になっていたのが心配をしていました。そうしているうち、夫に不眠症状やイライラした状態、食欲の低下が始めました。でも、どのように対処すればよいのかわからずWEB相談を利用しました。病院受診のタイミングを教えてもらい、具体的な対処方法がわかっただけでなく、私自身の不安も受け止めてもらえて気持ちが楽になりました。

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!

ご主人の様子が普段と違うことを心配されるご相談者さまのお気持ちが伝わってきました。そうした変化に、いち早く気づけるのはやはり家族です。一般的には、不眠、食欲低下、気分の落ち込みなどの症状が2週間以上、毎日のように続くときにはメンタルクリニックなどの受診をおすすめします。そのほか、一見、単なる気持ちの変化のように見えるものが、実は精神的な症状である場合もあります。何か不安をお抱えのときには、ぜひ、WEB相談をご利用ください。

専門相談員 臨床心理士

