



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.12

ご利用者様向け

News & Topics

今年は十二支の一番目の「子」。干支が新しく始まる年です

今年の干支は「子」です。十二支は植物の成長を表しています。「子」は新しい命が種の中で芽生え始め、繁栄する様を示しています。十二支の一番目の干支であり、物事の始まりという意味もあります。新しいことを始めるのによい年というゆえんです。

今年は干支の始まりの年。12年かけて達成できる大きな目標を立ててみてはいかがでしょうか。12年あれば、かなり大きな目標を視野に入れることができます。今年は12年後の自分を想像し、どうありたいか考えてみるのもよいかもしれませんね。

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

インターネットが
やめられませんか

2歳の子がよく発熱と
ひきつけをおこします。
毎回受診していても心配

よくある相談

病気・症状



寒くなり、肌が乾燥してかゆいときがあります。

肌の乾燥対策について教えてください。(60代女性)

からだ

A 健康な皮膚は、角層の働きによって水分の蒸発を防ぎ、外界の刺激などからからだを守っています。冬は気温が低く、空気が乾燥します。一方、からだも体温の低下を防ぐために、皮膚への血流が減り、熱が外へ逃げるのを防ぎます。その結果、皮脂の分泌低下、発汗が減るなどによって、皮膚が乾燥し、カサカサ、ひび割れなどが起こります。さらに、皮膚をかいて傷つけると、悪化して湿疹になることもあります。

皮膚の乾燥対策のポイントを3つ紹介します。

●保湿剤の選び方

健康な皮膚を守るため、季節に関係なく、毎日、保湿剤を塗ってスキンケアをしましょう。夏はさっぱりとした乳液タイプ、冬は皮膚を覆う効果の高い軟膏タイプ、またクリームタイプは年間を通じて使用できます。ご自身の使用感のよいものを選んで続けることが大切です。

●保湿剤の塗り方

保湿剤は、皮膚に水分を与え、皮膚の水分が失われることを防ぎます。保湿剤は、肌が湿っている間(入浴後タオルで拭いたあと、洗顔後など)に使用します。塗るときは、保湿剤を皮膚に点状にのせ、手のひらで擦り込むように塗ります。

手のひら2枚分の範囲に塗る場合の適量は、乳液タイプなら一元玉大、クリームや軟膏タイプは人差し指の先端から1つ目の関節まで伸ばした量を目安にしましょう。

●入浴時の注意点

あまり熱い湯に浸かると、皮脂や皮膚の保湿成分が溶け出し、皮膚の乾燥が進みます。湯は38~40℃ほどで、湯船にかかるのは20~30分以内に。保湿成分を配合した入浴剤の使用もよいでしょう。からだを洗うときは、皮膚を刺激するナイロン素材のタオルなどは避け、泡で皮膚をなでるように洗います。

旬のレシピ

さんまの黒酢煮

薄味でおいしく仕上げる調理法として、酢の活用があります。今回は、黒酢で煮る、減塩レシピをご紹介します。網焼きにしたねぎが味のアクセントになります。



材料(2人分)

さんま…1尾
長ねぎ…½本
黒酢…大さじ3
水……½カップ

作り方

- ①さんまは頭を切り落として内臓を取り除き、よく水洗いして幅3~4cmに切る。
- ②長ねぎは長さ4~5cmに切り、こんがり焼き色がつくまで網焼きにする。
- ③鍋に黒酢と水を入れて煮立て、さんまを入れ、落しぶたをして中火で15~20分煮る。
- ④火を止め、長ねぎを加えて煮汁をからませ、器に盛る。



小学校高学年の息子が、塾に行っていないのに 行ったとうそをつきます。この場合の対処法は？ (40代女性)

こころ

A お子さんがうそをついて困っているという相談は、学年を問わず、多く寄せられます。何度うそをつかないように話しても、またうそをつかれると、強く叱ってしまったり、あれやこれや正論をぶつかけたり、もう伝える気力さえ失って途方に暮れてしまうなど、どう対応したらよいのか迷うことがあると思います。

まずは、子どもにも、うそをつく理由があるのかもという視点で考えてみましょう。ご相談にあるような「塾に行っていないのに、塾に行った」という場合には、塾に行きたくない理由、塾に行ったと言わざるを得ない理由が隠されているのかもしれませんが、本当は塾が嫌い、がんばって勉強してもなかなかわからない、苦手な先生がいる、しかし、それを正直にお母さんに言っても叱られるかもとお子さん自身がわかっているために、うそをつかざるを得ないのかもしれませんが。

「お母さんはちゃんと話せばわかってくれるだろうから、正直に理由を伝えよう」とお子さんに思ってもらえたら、お子さんはうそをつかなくて済み、母親としても子どもの素直な気持ちを知ることができますね。

日々の家事育児の中ではなかなか難しいことですが、お子さんの気持ちや考えを「あなたはそう感じているのね」と、ま

ず受け止めてあげることです。普段うそをついても、反抗的であっても、母親が気持ちを理解してくれることは、お子さんにとって本当にうれしいことでしょう。

うそを正直に打ち明けてくれた際には、「正直に話してくれてありがとう。打ち明けるのにも、勇気がいったでしょう」とたくさんほめてあげてください。

そんなことでほめたら、さらにうそをつくののではと心配かもしれませんが、お子さんの素直な気持ちや考えたことを受け止めてあげることで、今度は母親の意見も聞いてみようという耳を貸してくれるようになるかもしれません。そして可能であれば、うそをついたときの考えや気持ちについて話し合ってみましょう。なぜうそをついたか、何に困ってうそをついたか、うそをつくことが苦しくなかったかなどを振り返ることで、お子さん自身がうそは自分にとっても不快で、うそをつくよりも正直な自分の気持ちを話すほうがよいと感じてくれるかもしれません。

子どもの成長とともに、積極的なうそではないとしても親には話さない事柄が増えてくるのは自然なことです。周囲に迷惑をかけたり、自分の責任を回避したりするためであるなど、うその種類によって、見逃さないほうがよいものを見極めましょう。

Thanks Voice

からだ

週末に体調が変化し、救急病院を受診したほうがよいか悩み、相談しました

現在、消化器系の病気で治療中ですが、急に腹痛が起きました。週末のため、主治医への受診はできず、様子を見ていましたが、症状が続いたため心配で、電話相談を利用しました。相談員から現在の症状を確認され、腹痛や発熱などで苦しい状態になる場合は、早めに受診するようすすめられました。症状が徐々に和らいだので、診療開始時間を待って受診しました。

50代男性のご相談者さま



みなさまも、お気軽にお電話ください！

症状の変化がある場合、専門治療ができ病気の経過もわかる主治医のもとでみてもらうことが望ましいのですが、時によっては早急に治療が必要なこともあります。相談員は、病気の特徴や症状の経過を伺い、早急な受診が必要な症状の目安を、自宅で様子を見る場合には体調の見方についてお伝えしています。

専門相談員 看護師

