

ようやく厳しかった暑さも過ぎ去って、体を動かすにも最適な季節になりました。

10月は「健康強調月間」です。安定した健康生活をはじめするため、この機会に生活習慣の見直しをしてみましょう。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。顧問医や保健師・看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが適切にアドバイスしますので、ぜひご利用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q： 1年程前から、天気が悪くなると、頭痛やだるさが酷くなり、体調がとて悪くなる。何かよい対策があれば教えて欲しい。**

**A：** 季節の変わり目や天気の変化により、心身に様々な不調が生じる気象病は、天気(気圧、気温、湿度)の変化が、耳の奥の内耳や自律神経に作用して現れるものです。具体的には、頭痛、めまい、首の痛みや肩こり、腰痛、関節痛、むくみ、耳鳴り、だるさ、気分の落ち込みなどの症状をいいます。

気圧の変化の影響を受けやすい方は、内耳のセンサーが敏感であることが分かっています。気圧の変化に過剰反応を起こしやすく、それを脳へ伝える情報がストレスとなり、自律神経の乱れを誘発して心身の不調が生じます。対策としては、内耳の感受性のコントロールと自律神経のコントロールが有効です。原因となる血行不良を改善するには耳を温めたり、マッサージを試してみてください。また交感神経を働かせる軽めの運動を続けていくことで自律神経が整い、次第に症状が軽快していきます。ご自身の不調が天気の影響を受けているかもしれないと気づいた時は、天気と症状との関係を客観的に把握することも大切です。パターンが見えてくると、薬を飲むタイミングも適切に合わせることが出来るようになるかと思います。

### ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、  
〈ストレス解消法〉



ストレス解消法は人それぞれですが、心の性質からより効果的な役立つ考え方をご紹介します。

気分転換に楽しいことをしようとすることは多いと思います。しかし、悲しい時や落ち込んでいる時には楽しめないことで余計に落ち込む可能性もあります。そのため、無理に楽しいことをするのはなく、感情はそのままに対象を変えて発散することを意識します。

例えば、悲しみや怒りは自分に起こった出来事を思い出すのではなく、泣ける映画やドラマを見たり、カラオケや格闘技、ゲームなどをしてよいでしょう。

また、嫌なことは考えないようにしようと思いがちですが、何かを考えないように努力すればするほどかえって頭から離れなくなる現象が起きます。人間は二つ以上のことを同時に考えることが得意ではありません。無理に忘れようとするのではなく、別のことを考えて視点を変えてみてください。

何もせずにぼーっとしていると体は休まっているように感じますが、脳は余計に疲労しています。「デフォルト・モード・ネットワーク」という神経回路が活発化し、脳が迅速に反応できる状態になっています。そのため、掃除や散歩など意識的に一つのことに集中することが、気分の改善に役立ちます。

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。