

岡山EAPカウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市浜472
岡山EAPカウンセリングルーム
発行責任者: 荒木潤子

Tel(086)272-8116
Fax(086)273-9944
<http://www.harenet.ne.jp/okayama-eap/>
e-mail ; oka-eap@po.harenet.ne.jp

心のメンテナンスに最適の秋！！

いよいよ9月です。残暑も少しずつですが和らいできました。

さて、過ごしやすくなってきましたが、夏から秋へ、季節の変わり目のこの時期には、身の周りの変化も受けて、メンタルヘルス的にも、そして身体にも注意が必要な時であるのをご存知ですか？秋のストレス対策としては、“スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋”といわれているように、興味のもてる事柄に目を向け、ストレスの元を一時忘れるようにしていきたいですね。自分自身のメンテナンスのためにリラックスに心がけた日常生活を送っていきましょう。

あなたの胃は大丈夫？10問チェックリスト

当てはまる方は“はい”，当てはまらない方は“いいえ”でお答えください！

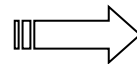
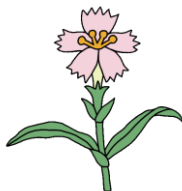
1. コーヒーが好きだ
2. タバコを吸う
3. お新香と焼魚と味噌汁の朝食が好き
4. 自分の胃は大丈夫だと思っている
5. 会議や打ち合わせが多い
6. 電車通勤している
7. お腹が空いたら食事をとるようにしている
8. 最近の政治に憤りを感じている
9. 食事のスピードは早い
10. 約束の時間に遅れたことはない

“はい”の数が・・・

0～3 今のところは大丈夫

4～6 毎日の生活に気をつけましょう

7～9 生活習慣の改善が必要です



裏へ

<解説>

1. コーヒーが好きだ
空腹時のカフェインは胃壁をあたります。
2. タバコを吸う
毛細血管の血行が悪くなり、胃の働きが鈍ります。
3. お新香と焼魚と味噌汁の朝食が好き
この献立では、塩分過多になり、胃の粘膜の水分を吸収し胃を荒らします。
4. 自分の胃は大丈夫だと思っている
自分の胃の強さを過信して暴飲暴食をする傾向にあります。過信は禁物。
5. 会議や打ち合わせが多い
会議や打ち合わせの席は精神的ストレスがかかりやすいです。
6. 電車通勤している
満員電車での通勤は日常的なストレス。胃の血液循環を悪くし機能を低下させます。
7. お腹が空いたら食事をするようにしている
食事の間が空きすぎると、胃酸のバランスが崩れ、もたれ、胃潰瘍の原因となります。
8. 最近の政治に憤りを感じている
イライラがストレスとなり、胃を刺激します。
9. 食事のスピードは早い
早食いでよく噛まないため、消化に悪く、胃に負担をかけます。
10. 約束の時間に遅れたことはない
自分に厳しいためストレスがたまりやすいです。

<<事例紹介>>

更年期障害が改善

Aさん 47歳 女性 サービス業

ここ一ヶ月前からイライラがひどくなってきました。仕事でも、ルーズな人を見ると自分でもわけがわからなくなるくらい頭に血がのぼることがあります。実際にお客様とトラブルになったこともあります。自分では今年の夏が暑かったせいだと思っていましたが、秋になり涼しくなってもイライラが収まりません。上司からは注意されることが多くなりました。そのことも気に入らず、こんな会社は辞めてやろうと思いましたが、友人の勧めでEAPカウンセリングルームへメールで相談をしました。すると更年期障害ではないかと言われ、病院を受診しました。やはり「更年期障害」だと診断され、ホルモン注射の治療が開始されました。今では気分もよくなり、イライラも改善しました。

【解説】更年期障害は、女性ホルモンの分泌が急激に減少し、ホルモンバランスが乱れるために起こる病気です。女性ならだれでも経験する、ごく自然な体の不調ですが、精神的なストレスも大きく影響してきます。周りの人の理解も得ながら上手に乗り切っていきましょう。近年は男性の更年期障害もあなどれなくなりました。体のだるさが続いたり、疲れやすい、仕事に集中できないなどの症状が続く場合は、男性も更年期障害を疑ってみましょう。

お知らせ