

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
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 荒木潤子

Tel/Fax (086) 272-8116
<http://okayamaeap.jp>
e-mail ; info@okayamaeap.jp



寒い季節は要注意



忙しさと寒さで身体には負担のかかる今月。そんな時期ならではの、ストレスが影響して起こる、寒い季節は特に気をつけていただきたい病気についてお話しします。

みなさんは健康診断などで、「血圧が高いですよ」と言われたことはないですか？ ストレスが慢性化すると血圧も上昇することがわかっています。そのメカニズムは、ストレスによって自律神経系の1つである交感神経が刺激を受け、血管を収縮させることによって、血圧を上昇させます。また、内分泌系でも副腎髄質というところが刺激されて、血管を収縮させ、血圧を上昇させます。

厚生労働省のホームページでも高血圧の情報が一般向けに紹介されています。その中では、高血圧の基準は、収縮期血圧（最高血圧）140mmHg、または、拡張期血圧（最低血圧）90mmHg以上とされています。寒い季節は、特に血管が収縮することにより、血圧も上昇しやすいと言われています。何かと忙しいこの季節。ストレスもかかりやすい上に、寒さも加わり、血圧も上昇しやすく、要注意といえますね。日頃から血圧を測定する機会をもっておくのも大切です。『一家に一台』血圧計を購入して、測定するのも良いかもしれませんね。

～日々の生活で出来そうなことって？～

好きな音楽を聴いたり、無心で本を読んだり、家族や友人との会話を楽しんで心から笑うことなどが心の緊張を解きほぐしてくれるかもしれません。また、アロマテラピーやマッサージといった自分なりのリラックス法など、普段から意識してこういった癒しの時間を工夫することが、『心の筋力』、すなわちストレスに対する耐性を鍛えることにつながるのです。また、急な温度差は血圧上昇につながります。夜間、トイレに行く際やお風呂場の脱衣所の温度など、暖かい場所から寒い場所へ移動する際は、気をつけましょう。

では、みなさま、良いお年をお迎え下さい。来年もどうぞよろしくお願ひ致します。

WEB 登録キャンペーン 2010 (2010.12.28 まで) まだ間に合います!!

ご応募いただいた方、ありがとうございました。
まだ登録がお済みでない方も、**2010年12月28日まで**
にご登録いただければ、抽選ですてきなプレゼントが当たります。
現在のところ、まだまだ応募が少ないので、**当たるチャンス大!!**
この機会にぜひ、ご応募ください(^O^)/



携帯電話からの登録はこちら↑

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| 一等 音楽ギフト券または図書券または商品券 5000 円分 | 1 名様 |
| 二等 音楽ギフト券または図書券または商品券 3000 円分 | 3 名様 |
| 三等 おすすめ図書『心が元気になる習慣』山本晴義(監修) (THS新書) | 20 名様 |
| 四等 岡山EAPカウンセリングルームオリジナルクリアファイル | 100 名様 |

応募方法

- ①ホームページ (<http://okayamaeap.jp>) より会員ページに進み、企業コードを入力
 - ②会員登録を行ってください
 - ③**再度ログイン**し、相談画面に**プレゼント送付先の住所**を書いてください
 - ④当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます
- ※応募の際の**通信料は応募者の負担**となりますので、ご了承ください

応募したいけど、パソコンに不慣れで使いかたが良く分からない・・・という方は

企業コード入力画面またはログイン画面に表示されている、
「こちらをクリック」へ進んでください!
またはメール「help@okayamaeap.jp」
あるいは電話「**0120-233-666**」にてご連絡ください。

その他なんでも、WEB相談のご利用に関する
疑問・質問がありましたらお気軽にお問い合わせ
ください。お待ちしております!

