

朝夕の涼しさに秋の訪れを感じる季節になりました。ただ、この時期は台風シーズンとも重なり、気温や気圧が大きく変化し、その影響で心身の不安を感じる人が増えます。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。気になる体の不調の対処法や、救急病院の案内など、顧問医やヘルスアドバイザーが適切にアドバイスいたします。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：最近、夫の仕事が多忙で、ストレスからか元気がなく、うつ病の症状ではないかと心配。「うつ状態」と「うつ病」の違いを教えてください

A：「うつ状態」とは、落ち込みなどのうつ症状が出ている状態のことです。例えば大きな失敗をした、試験に落ちたなどの出来事の後、一時的に落ち込んだり無気力になったりすることがありますが、そういった状態のことを言います。「うつ病」は「うつ状態」が病的であるかどうかで分けられます。目安として、うつ状態が2週間以上続いて、趣味や好きなことに興味を示さない、眠れない、食欲がない、疲れやすい、性的関心が薄らぐなどの症状が現れることが挙げられますが、一般的に、これを家族が見分けるのは困難です。うつ病の初期段階は前駆期と呼ばれ、ここで十分な休養や治療を開始すると、回復力が高まるとされています。

受診先は症状によって異なります。身体に不調があるのに検査をしても異常が見つからない、あるいは身体の不調にストレスの関連が疑われる場合は心療内科を。不眠や不安、イライラ、抑うつ、幻覚などの症状がメインの場合は、精神科の受診を考えましょう。

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
「合言葉は“まごわやさしい”」



いまや空前の健康ブーム。さまざまな健康情報が常に目に入るためか、自然と健康によりことをしようという意識が高まっています。一方で外食・中食（家庭外で調理された食品を持ち帰り食べる）が利用しやすくなり、栄養の偏りが気になることもあるのではないのでしょうか。そこで今回は、バランス食の目安となる、毎日食べたい食品の語呂合わせ「まごわやさしい」を紹介します。さっそくひとつずつ見ていきましょう。「ま」は大豆、大豆製品、小豆などの豆類、「ご」はごま、くるみなどの種実類、「わ」はわかめ、ひじきなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけ、しめじなどのきのこ類、「い」はいも類を指します。

「ま」「わ」はカルシウムが豊富で、成長期の子ども、骨粗鬆病を予防したい女性や高齢者は積極的にとりたい栄養素です。そして「さ」「し」に豊富なビタミンDは、そのカルシウムを効率的に吸収させるよきパートナーです。また、「ご」「さ」は、高血圧や血栓を予防する脂肪酸に富んでいます。さらに「さ」は良質なたんぱく質が多く、筋肉や臓器、皮膚などを作る材料になります。筋肉量の低下が気になる高齢者にも欠かせません。

語呂合わせの食品を毎日摂取すると、その他の不足しがちなビタミンやミネラルなどの補給もできます。日々の生活の中で「まごわやさしい」を合言葉に、食事バランスを整えてみてはいかがでしょうか。

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。