

すこやか生活習慣

<ストレスと上手につきあう>

みなさんは、どのようなときにストレスを感じますか？

時間に追われて忙しいとき、家族や友人とけんかをしてしまったとき…などストレスの感じ方は人それぞれです。

ストレスには、物理的な刺激（騒音、臭い、痛みなど）や心理的な刺激（転居、配偶者の死、離婚など）があります。しかし現代社会においてストレスを完全に無くすことは困難です。

そこでストレスが溜まる前に、どのようにストレスに対処しコントロールしたらよいか考えてみましょう。

1 気持ちを落ち着かせ、リラックスする

自分なりの趣味や気晴らしの手段を持つと、ストレスからうまく抜け出すことができるようになります。

例：呼吸法（深呼吸）、入浴、体操、サイクリングなど

2 物事の受け止め方や感じ方を変える

例えば、隣人にあいさつをしたが返事がなかった。その出来事を本人がどのように思うかで、ストレスになる、ならないが決まります。あいさつがない＝隣人は私のことを嫌っているのかしらと思うのか、私の声が小さくて聞こえなかったと思うのかで受けるストレスは違います。物事を否定的にとらえがちな人は、肯定的にとらえる人よりも、ストレスを感じやすいといわれています。視点を少し変えて考えてみるようにしてはいかがでしょうか。

3 社会的支援を利用する

友人、家族や上司などに相談し、それでも一人では解決できないと感じたら、カウンセリングを活用するのも一つの手です。また保健センターでは、精神的な悩みについて「こころの健康相談」を実施しています。詳細は、27ページの「健康ひろば」をご覧ください。



健康ガイド

ワンポイントアドバイス

「貧血」

川口市立医療センター 内科

医 長 山 口 賢



今回は貧血の話をしたいと思っています。私も患者さんの話を聞いていて、または日常会話の中で「この前、貧血で倒れちゃって…」という言葉をよく耳にします。そして「貧血があると思うので調べて下さい」とも言われます。大抵の場合、何らかの原因（体調不良や低血圧など）で、血液の循環が悪くなったことによる症状であることが多いようです。私も、「貧血がありますね」とお話する場合、それは血液中のヘモグロビン濃度の低下を意味します。実際には、倒れるというよりも、疲れやすい、坂道を登ると息切れが激しい、顔色が悪いなどの症状から発見されることが多いようです。

そして、その貧血の原因は実にさまざまなものがあります。一般的に、最も多い原因とされるのが、鉄欠乏性貧血といわれるもので、特に閉経前の女性の貧血の大部分を占めています。持続的な少量の出血に起因するもので、造血剤（鉄剤）による鉄の補充で速やかに改善します。もちろん、出血があれば、そちらの治療も重要になってきます。

しかしながら、鉄のほかにも、ビタミンB₁₂や葉酸の欠乏でも貧血は起こりますし、自身の抗体により自分自身の赤血球を破壊して貧血が起きる場合もあります。また、白血病や悪性リンパ腫、多発性骨髄腫といった血液腫瘍によって貧血を生じることもあります。今回この欄では伝えきれないほど、その原因は多岐にわたります。そして、その治療方法も貧血の原因によってさまざまです。ビタミン剤の注射で改善する貧血もあれば、輸血が長年にわたって必要なタイプの貧血もあります。もし、健康診断などで貧血と診断された・造血剤を長期に内服しているが貧血の改善がなかなか認められないなどといったことがあれば、一度貧血が何に起因するものなのか精密検査を受けてみることをお勧めします。

子育て支援

みんなであそぼう

年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象…おむね1歳（歩行完了児）～3歳の幼児と保護者

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋*飲み物は各自でご用意ください。

場 所	月	1歳児（15組）	2～3歳児（15組）	時間
南青木 保育所	11月	6日（金）たのしいおはなし 12日（木）作ってあそぼう	4日（水）交通安全教室（オートレース場） 11日（水）作ってあそぼう	9:30 11:00
戸塚西 保育所		4日（水）バランスボール 12日（木）作ってあそぼう	6日（金）作ってあそぼう 11日（水）バランスボール	

●参加申し込みは1カ月1回となります。

*申し込み・問い合わせ

南青木保育所 ☎251-7249（受付時間 月～金曜日13:00～16:00）
戸塚西保育所 ☎298-4952（受付開始 10月5日（月）から）

園庭開放

10月は16日（金）・19日（月）・22日（木）です。

11月は19日（木）・20日（金）です。

申し込みなしの自由参加です。雨天の場合は中止となります。

時間…9:30～11:00 10時までにお入りください。（受け付けは9:30～10:00です）

育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎251-7261 戸塚西保育所 ☎295-0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。詳細は各保育園に問い合わせください。

- 川口駅前保育園（川口1-1-1） ☎222-6011
- 川口こども園「のびのび」（安行領根岸129-1） ☎286-0069
- キッズプラザアスク東川口保育園（戸塚4-21-1） ☎298-0083
- フォーマザー保育園（東川口3-2-29） ☎291-2713
- 汽車ぽっぽ保育園「ぽけっと」（東川口6-8-19） ☎229-6017