



5月の連休にレジャーの計画をたて、楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。しかし、レジャー先での思わぬ発病や、医療機関が休みのため、突然の子どもの発熱やケガに対してどう対応してよいかわからないといった事態も想定されます。そんなときは、ファミリー健康相談へ電話してください！ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが症状をお聞きし、救急受診の必要性や家庭でできる対処方法などをアドバイスします。

ヘルスアドバイザーから
今月の一言

食中毒に気をつけよう

これから高温多湿の季節を迎えますが、この時期は食品が腐敗しやすく食中毒が起こりやすくなります。嘔吐、腹痛、下痢や時には発熱を伴い、重症化すると急性神経麻痺を起こす場合もあるので注意が必要です。食中毒の基本的な予防対策は、食前や調理前、生ものを扱った後は手をしっかり洗い、食品は加熱してできるだけ早く食べることです。調理器具も同様に洗浄と熱湯消毒をし、よく乾燥させましょう。節電対策で冷蔵庫庫内の設定温度を多少上げても保存に対してさほど問題はありませんが、過信は禁物です。万一食中毒になってしまったときは、水分を十分に摂り、安静にして症状が次第に回復してくる場合は経過をみてもよいのですが、長引く場合や、感染力が強いノロウイルスなどの経口感染が疑われる場合は、早めに医療機関で診てもらいましょう。



ファミリー健康相談では、こんな相談が...

Q:ミツバチに胸を刺されて赤く腫れています。どう対処すればよいですか？

A: まずは患部を冷やして炎症が広がらないようにしてください。経過を見て腫れや痛みがひどくなるようでしたら、医療機関で診てもらってください。

Q:脳動脈瘤でカテーテル手術をする予定です。実は、金属アレルギーがあるのですが大丈夫でしょうか？

A: 医師にアレルギーがあることを伝えておらず、手術に使用するコイルやステントによる金属アレルギーが出ないか心配しているとのことですが、早急に手術予定の医療機関にその旨を伝え、必ず確認してください。

Q:中耳炎で通院していますが、音が聞こえにくく困っています。突発性難聴ではないかと心配なので、突発性難聴の症状を教えてください

A: 突発性難聴は、突然耳の聞こえ方が悪くなります。また、普通は片方の耳だけに起こりますが、極まれに両方の耳に起こる場合もあります。また、耳閉感や耳鳴りが主な症状です。

Q:最近太ってしまい、睡眠時無呼吸症候群になってしまいました。症状を改善するための食事療法を教えてください

A: まずアルコール類をやめるようにしてください。また、揚げ物や脂身の多い肉類、糖分の多い食事を減らすようにしましょう。逆に多く摂っていたきたいのは、野菜類やきのこ類、豆類です。



ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！
専用電話番号はホームページをごらんください。

ゴールデンウイークが終わった頃に陥りやすいのが「五月病」です。4月からの新生活が一段落し、蓄積されていた心身の疲れや環境の変化からくるストレスのせいで、無気力感や不安感、焦りなどが出てきます。以前は新入学生に起こる症状と言われていましたが、近年ではより一般的になり5月だけでなく6月や9月に発症することもあります。五月病も放置しておくところの病気に発展してしまいます。こころが疲れたなと思ったら、まずメンタルヘルスカウンセリングに電話してください！

メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談も

Q：同僚が仕事上の悩みを抱えている様子です。なにか力になりたいのですが、サポート方法を教えてください

A：あなたと同僚の方との関係をうかがい、あなたの気づかう気持ちがよく分かりました。まずご本人の気持ちに寄り添って心情を聴く姿勢で対応することが大切です。また、あなたの立場でもできるサポート方法を考えていきましょう。

Q：最近、意欲が落ち込んでいて家事が思うようにできず、家族に申し訳なくてしかたがありません

A：あなたのご家族に申し訳ないと思っておられる気持ちは大切ですが、今は休養を取ることが第一です。無理をせず、今できる範囲の家事にとどめ、ゆったり過ごすようにしましょう。

Q：夫の介護に疲弊し、今後のことを考えると不安です

A：毎日の介護のお話しをお聞きし、その大変さがよく分かりました。ただ、あなたが介護疲れで共倒れしてしまっただけではなんにもなりません。あなたの負担が少ない範囲でのサポート方法やご自身の気分転換の工夫を考えていきましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス（こころの病気について知っておこう）

▼不安障害（神経症）

不安障害の症状はこころ、体の両面にわたりますが、いずれのタイプにも共通してみられる症状が「不安」です。耐え難いような極度の不安が常につきまとい、その苦痛は日常生活や社会生活にも支障をきたします。

おもな不安障害 → おもなものとして「パニック障害」（突然の激しい不安で動悸や息苦しさなどの発作を起こす）、「恐怖症」（高い所、体臭、加齢などなんでもないと思われることがらに激しい恐怖感をいだく）、「強迫神経症」（戸締まりが気になり何度も確認する、手がいつも汚れている気がして何度も洗うなど、無意味だとわかっていても同じ行為を繰り返す）などがあります。もしかしてと思ったら、メンタルヘルスカウンセリングに相談してください！

こころが疲れたな…と思ったら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！

専用電話番号はホームページをごらんください。