



20～40 歳代の男性を中心に「風疹」が流行しています。感染者は6月時点で1万人を超えました。風疹は子どもがかかる病気だと思って油断してはいけません。重症化すると「脳炎」になる可能性もあります。とくに妊婦さんは注意が必要で、おなかの赤ちゃんに悪影響を与える恐れがあります。「風疹」に対する予防策や、ワクチン接種についての質問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疑問にお答えします。

ヘルスアドバイザーから
今月の一言

眼の紫外線対策

夏本番を控え、紫外線が気になる季節になりました。肌の紫外線対策は一般的になってきましたが、眼の紫外線対策の必要性についてはあまり知られていません。紫外線による眼の疾患は、雪目（光誘発角膜炎）や白内障、翼状片などがあります。また、白内障の約20%は紫外線によるものとWHO（世界保健機関）が報告しています。

紫外線の弊害は20年から30年かかって眼に出ます。これは波長の長い紫外線が、眼球を守る役目の角膜を通り越して、水晶体や眼球の奥にある網膜に長い時間をかけて徐々に悪影響を与えるためです。しかし自覚症状がほとんどないため、眼に何らかの紫外線対策をしている人はとても少ないのが現状です。

眼の紫外線対策としては、UVカットのサングラスを使用するのがよいでしょう。サングラス選びで大切なのは形状とレンズの色です。形状はレンズと顔の隙間から光が入りにくいものがよく、レンズは色が濃いと瞳孔が開いてより紫外線を取り込みやすくなるので、薄い茶色かブルーがよいでしょう。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 疲労と過食が続き、体が浮腫み体重が増加してしまいました。なにか改善方法を教えてください

A: 間食が多いとのことなので、夜間の間食はできるだけ控え、摂る場合は15時ごろまでにしましょう。また入浴後や就寝前にストレッチをして血液循環改善を行いましょう。

Q: 7カ月の子どもに離乳食と母乳を与えていますが、尿に赤っぽいプツプツがあり心配しています

A: 乳幼児は尿中の塩分が結晶化して赤っぽくなることもあります。不機嫌でもなく元気な様子なら、水分をこまめに補給し様子をご覧ください。それでもなお繰り返し赤いものが出るようでしたら、受診してください。

Q: 熱中症の症状について教えてください

A: 主な症状はめまい、吐き気、頭痛等です。脱水症状は熱中症を引き起こす要因となるため、時々お茶やスポーツドリンク等で水分補給を行いましょう。また室温管理にも気を配りましよう。

Q: おならをすると便失禁をしてしまい悩んでいます。どんな原因が考えられますか？

A: 過敏性腸症候群や肛門括約筋の障害、または痔などの原因が考えられます。頻繁に症状が出るようでしたら、胃腸科を受診してみるとよいでしょう。



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。

7月は梅雨も明け、夏本番を迎える時期です。でも、気温と湿度がともに高くなり、不快指数はうなぎ登り。ちょっとしたことでイライラしたり、怒りっぽくなったりしてしまいます。こんなときは人間関係もぎくしゃくしがちで、普段なら何気ないことでも衝突してしまい、さらにこころが疲れてしまいます。ちょっとでもこころが疲れたなと感じたら、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！ 疲れたこころをときほぐすお手伝いをします。

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：町内の役員を引き受けることになったのですが、うまくやっていけるか不安になり、精神的な負担を感じています

A：今までも地域の活動に積極的に参加してこられた前向きな姿勢はとてもよいことだと思います。役員になり負担を感じておられるとのことですが、無理をせずにこれまで同様あなたご自分のペースでできる範囲で活動してみてもいいのではないでしょうか。

Q：親しかった親族が亡くなり、気持ちの落ち込みが続いて毎日がつらいのです

A：身近な人を失うつらさは深いものであり、短期間で癒えるものではありません。今は無理に気持ちを整理しようと焦らないようにしましょう。ゆっくり時間をかけて亡くなった方への想いを整理していきましょう。

Q：このまま結婚できずに一生独身でいるのではないかと不安で仕方がありません

A：あなたの日々の生活をお聞きしましたが、多忙な毎日で異性と出逢う機会も少なく、不安になられている気持ちがよく分かりました。まず、結婚も含めて今後どのような人生を歩みたいのかを考え、それに近づくための方策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）

▼アルコール依存症

近年ますます急増しているこころの病気です。「飲酒行動を自分でコントロールできない」「飲酒しないと震えなどの身体症状が現れる」の2点が診断のポイントになります。お酒の弱い人でもかかる可能性があります。

アルコール依存症が疑われたら → アルコール依存症の人はたいてい自覚がありません。周りにも、習慣飲酒なのか依存症なのか区別が付きにくいので、治療が遅れるケースが少なくありません。依存症からの脱出は「断酒」です。断酒の自発的な行動は大変難しいので、家族が協力し、専門の治療機関などを通じて治療に取り組みましょう。もしかしてと思ったら、まず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…と感じたら、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。