



暑さの中にも秋の気配を感じる時期になってきました。この時期に気をつけたいのが食中毒です。暑さが和らぎ油断しがちで、多くの発生が報告されています。食中毒の予防3原則は手や食材をよく洗う、調理したらすぐ食べる、十分加熱する、です。家庭での発生はかぜや寝冷えなどと思われがちで重傷化することもあります。食中毒かなと思ったら、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対処方法などをお教えします。

ヘルスアドバイザーから  
今月の一言

ロコトレで転倒・骨折防止

厚生労働省研究班の調査で、寝たきりにつながる脚の付け根の骨折が、この25年で5倍になっているという報告がありました。日本整形外科学会では、転倒、骨折予防などのためにロコトレ（ロコモーショントレーニング）を提唱しています。

ロコトレの具体的な方法は、目を開けたまま片足で立つ（開眼片足立ち）訓練と、股関節の体操（スクワット）があります。開眼片足立ち訓練は、転倒しないように必ずつかまるものがある場所で、片足を5cmほど上げ、左右1分間ずつ、1日3回行います。

スクワットは、足幅を肩幅より広めに取り、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。膝は曲がっていても90度を超えないようにしましょう。無理のない範囲で5回から6回、1日3回行います。高齢者は両手でしっかりしたものにつかまりながら行ってください。

他にラジオ体操やウォーキングなどもありますが、いずれも整形外科専門医に定期的なチェックと指導を受けながら行うことが大切です。



ファミリー健康相談では、こんな相談が...

**Q: 脳ドックのMRIで「動脈硬化を認めるがB判定」といわれました。また血糖値も高いのですが、受診した方がよいですか？**

A: B判定とは、異常は認められるものの日常生活には支障はないとのことなので、来年の検査結果次第でよいと思います。血糖値はかなり高値なので、指示どおり受診してください。

**Q: 39.4度の熱があり、受診したところ夏かぜと診断されました。頭痛と吐き気が続いているのですが、髄膜炎ではないでしょうか？**

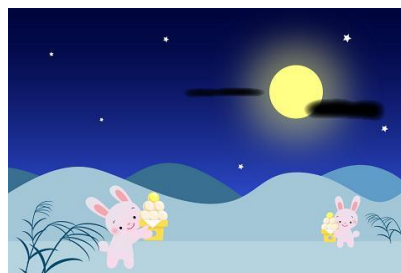
A: 意識障害やマヒ、項部硬直もなく、呼吸も落ち着いており、また睡眠もとれている様子から髄膜炎の可能性は低いと思われます。しかし、症状に変化がある場合は受診してください。

**Q: 高齢の母が認知症ではないかと心配しています。どのようなタイミングで受診するのが好ましいですか？**

A: 認知症が疑われるような言動があった時点で、「物忘れ外来」や地域の「老人福祉センター」でまず相談してみるのがよいでしょう。

**Q: 18歳の子どものことなのですが、夏バテになったのか朝起きられなくなり、生理不順等があります。どう対応したらよいのでしょうか？**

A: 受験を控えストレスが身体にでた可能性があります。早めに就寝する、毎日同じ時間に起き朝食を食べる等、規則正しい生活をし、しばらく様子を見てください。それでも改善しないようなら受診してください。



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。

朝晩は涼しさを感じるようになり、夏の寝苦しさから少しは解放されたのではないのでしょうか。ぐっすり眠れるようになったら、質のよい睡眠をとるようにしましょう。質のよい睡眠のコツは就寝と起床時間を一定にすることです。そのほかにも、ぬるめのお風呂にゆったり入る、就寝前はコーヒーなどの刺激物をとらないなど安眠方法はいろいろありますが、身体とこころの健康に快眠は必須要件です。最近眠りが浅く疲れたなど感じたら、一度メンタルヘルスカウンセリングに相談してみてください！

## 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：加齢のためだとは分かっているのですが、以前のように動けなくなった自分が情けなくて仕方ありません**

A：今までは何でもなくてできていたことができなくなるショックや自分に対するもどかしさは、計り知れないものだと思います。ただ、年齢を重ねることで見えてくることもあります。これからは、今の自分にあった活動方法や時間の過ごし方を工夫しながら自分自身を見つめ直していきましょう。

**Q：独立する子どもとどのように関わっていけばよいか分からず悩んでいます**

A：お話を聞きし、お子さんを心配されているあなたのお気持ちがよく分かりました。お子さんが独立されても親としてできることはたくさんあります。まず手助けをできる範囲や線引きについて検討するとともに、新たな親子関係の築き方を考えていきましょう。

**Q：部下との関係が悪化し悩んでいます**

A：部下との関係の経緯をお聞きし、悩まれていることがよく分かりました。これからの関係修復のための方策や、その際の対応の留意点を具体的に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)

### ▼仮面うつ病

身体症状ばかりが目立ち、気分の落ち込みなど精神症状がマスク(仮面)されているという意味で「仮面うつ病」と呼ばれています。よくみられる身体症状は、頭が重い、頭痛、胸が苦しい、食欲がない、疲れやすい、腹痛などで、最近では過食タイプがみられます。

**仮面うつ病が疑われたら** → 身体の不調を強く訴えるため、内科などにかかり検査をしても異常が見つからないので、自律神経失調症と診断されてその治療を長く続け、長引く場合もあります。身体の不調が長引くのに異常が見つからない場合は、仮面うつ病が疑われます。放置しているとうつ病が進行する可能性もあります。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、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。