



木枯らしが吹くこの季節は、そろそろインフルエンザワクチン接種の時期となります。お子さんや高齢者、慢性呼吸器疾患がある方はインフルエンザにかかると重症化しやすいので、予防接種を受けるようにしたいものです。でも、いつ接種したらいいのか、安全性はどうか、など疑問も多いと思います。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と顧問医師が連携し、適切なアドバイスをいたします。

ヘルスアドバイザーから  
今月の一言

幼児のRSウイルス感染症  
は要注意！

RSウイルス感染症 (respiratory syncytial virus infection) は、乳幼児の間で冬季に流行します。症状はかぜ症状で始まりますが、高熱が続き、咳や鼻水がなかなか治らず、肺炎を発症し入院が必要になるほど重症になる場合もあります。乳児の場合は、母体からの移行抗体だけでは感染を防げないため、6ヵ月未満の乳児も感染・発症します。2歳までにはほぼ初感染すると考えられています。2歳まではほぼ初感染ですが、終生免疫ではないため、何度も感染・発症します。しかし、通常は感染のたびに症状は軽くなっていきます。このため、大人は単なるかぜと感ずるものでも、RSウイルスの場合があります。

乳児に感染すると重症化する恐れがあるので、乳幼児がいる家庭では、大人が持ち込まないようにすることが大切です。検査は簡単です。乳幼児の長引くかぜの症状などは、RSウイルス感染症も疑われますので、もしかして、と思ったら早めに受診して検査を受けましょう。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q:子どもがインフルエンザの予防接種をした後、深夜に嘔吐しました。対処法を教えてください**

A:嘔吐の後はよく寝ているとのことなので、夜間は様子を見てみましょう。翌朝も同じような症状がでるようなら、受診してください。

**Q:C型肝炎ウイルス陽性と分かりました。家族にうつさないために、日常生活ではどのようなことに注意すればよいですか？**

A:入浴やトイレの共用は心配ありませんが、C型肝炎ウイルスは血液を介して感染するので、歯ブラシや爪切り、カミソリ等血液がつきやすい日用品の共用は避けてください。

**Q:前立腺肥大はそれほど大きくないのですが、夜間の排尿が困難で悩んでいます。何か改善方法はありますか？**

A:転院し、処方薬が変わってから尿が出にくくなったとのことですが、飲酒した日にとくに出不にくいとのことなので、水分不足の可能性がります。水分を十分摂って様子を見てください。

**Q:はき慣れない靴を履いたためか、右足親指の爪がオレンジ色に変色してしまいました。受診しなくてもよいですか？**

A:きつい靴を長時間履くことで足先への血行不良が起こり、爪が変色することがあります。今は問題ないと思われませんが、黒や茶色といった不明瞭な色調になるようでしたら、皮膚科で相談してみてください。



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。

秋は昼間が増しに短くなっていく季節で、この時期はなんとなく気分が落ち込んだりするものです。しかし、気分の落ち込みが長く続き、日常生活にも支障が出るようなら要注意。それは「冬季うつ」かもしれません。「冬季うつ」は「季節性感情障害」の一つで、春になると治ってしまうことが多いのです。また、気持ちの沈みが長く続いたり、食欲がコントロールできず太ったりする特徴があります。この季節だけそんな症状が出るようなら、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：成人した子どもが自活しようとせず、対応に苦慮しています**

A：今までの経緯をお伺いしましたが、親としての心労はさぞ大きいことだと思います。あなたがお子さんに自活を促したいというお気持ちを大切にしてください。当面は生活の中でお子さんに自己責任を持たせる範囲を明確にする工夫について一緒に考えていきましょう。

**Q：上司に対する要望があるのですが、どのように伝えればよいか悩んでいます**

A：まず、上司との関係を整理してみましょう。その上で、あなたが上司に伝えたい要望を具体的に確認し、伝えるタイミングのはかり方や工夫できる表現方法について考えていきましょう。

**Q：親の介護が大変なのですが、その介護の担当をめぐり兄弟の関係がぎくしゃくしてつらい思いをしています**

A：介護だけでも大変ですが、さらにそのことで兄弟間の人間関係に不和をかかえ、とてもつらいことでしょう。まずはお互いの事情を尊重しつつ、できるだけ負担が少ない範囲で親御さんの介護を続けていく工夫を考えましょう。



## 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)

### ▼ストレスは3段階で悪化する

ストレスを受けていても、解消できていけばよいのですが、ストレス状態が長引くと、心身の調子を崩してしまうことになりかねません。ストレスは、**警告期**→**抵抗期**→**疲はい期**へと3段階を経て進んでいきます。早い段階でこころと体の注意信号を読みとり、ストレス対策を立てるようにしましょう。

**警告期** → まだストレス状態が軽く、あまりストレスを受けているとは考えていない段階です。しかし、体の方は「疲労感が抜けない」「イライラしたり肩こりがする」「食欲がない」などの信号を発しています。そのまま疲労が蓄積していくと、体調はだんだん悪くなっていきます。本人に自覚がないようであれば、「話を聞いてあげる」など周囲の人が温かく支えてあげましょう。

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。