



気温が低くなり、空気が乾燥してくると、冬季の病気が流行し始めます。冬季の病気といえば、かぜやインフルエンザ、ロタウイルスなどの感染症が思い浮かびますが、室内と室外の温度差による脳卒中や心筋梗塞などにも注意が必要です。寒さのために少しでも体調が悪いな、と感じたときは、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

柑橘系の成分と入浴効果

寒さが身にしみるこの季節は、入浴が楽しみの一つになってきますが、ゆず湯にしたり入浴剤を使用する方も多いのではないのでしょうか。中には果皮を袋に入れて浴槽に沈め、香りを楽しむ方もいると思います。ゆずをはじめとする柑橘系の果皮には、保温効果や血行促進作用があり、冷え性にもよいといわれています。また、果皮に含まれるベータカロテンは、粘膜を強くしてかぜ予防にも効果があるといわれている成分です。

一方柑橘系の果物の中にはフロクマリンと呼ばれる成分が含まれているものがあります。フロクマリンは紫外線に反応することから、入浴後、日光に当たると刺激を感じたり、日焼けの状態になったり、シミになることもあります。これは「光毒性」と呼ばれるもので、たとえばアロマオイルを使用する場合にもベルガモット、レモン、グレープフルーツなどは注意が必要です。肌が弱い方は、外出前に柑橘系の成分を入れたお湯での入浴は避けた方がよいでしょう。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q:子どもがかぜの解熱剤でコカールを処方されたのですが、インフルエンザではないかと心配しています

A: コカールはアセトアミノフェンの解熱剤なので、インフルエンザの解熱の際にも処方されます。明日受診し、インフルエンザの検査を受けて確認してみてください。

Q:風疹の予防接種を予定しています。現在3カ月の子どもがいて授乳中なのですが、予防接種をしても影響はありませんか？

A: 母乳中にウイルスが検出されても、乳幼児に悪影響を与えることはありませんが、不安でしたなら、接種前に主治医によく確認して納得した上で接種してください。

Q:子宮頸がんの検査後、生理のような出血が始まり心配しています。検査の影響でしょうか？

A: 現在無排卵で内服治療中とのことなので、生理が早く始まった可能性があります。検診の影響を心配していることを検診先もしくは主治医に告げ、相談してみてください。

Q:湯あたりをしたらしく、気持ちが悪くおう吐もありました。どのように対応したよいでしょうか？

A: おう吐後 30 分以上間隔をあけてから水分を摂取してください。水分が摂取できたら、できるだけ安静を保つようにしましょう。それでもなお吐き気やおう吐が続くようであれば受診してください。



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。

12月は受験の時期が近付いているためか、お子さんの教育や進学のご相談が多くなってきます。もちろん受験生である当人が一番ストレスを大きく受けているのですが、サポートするご家族のストレスも大変なものです。でも、サポートするはずのご家族が疲れてしまっただけでは何にもなりません。ご本人の相談はもちろんのこと、サポートするご家族のこころが疲れてきたな、と思っ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：受験を控えている子どものことが心配ですが、親としてどう接してよいかわかりません

A：お話を聞きし、あなたがお子さんのことを心配されているお気持ちがよくわかりました。まずはお子さんが落ち着いた気持ちで受験に望めるよう、親としてできるサポート方法を考えていきましょう。また、あなた自身が余裕を持てるようにするにはどうすればよいか検討してみましょう。

Q：自己中心的な隣人との付き合い方について悩んでいます

A：あなたなりに工夫しているとはいえ、無理をして隣人の方と合わせていることはさぞつらいことだと思います。これからは、あなたにとって負担が少ないと思われる範囲でつきあうための適度な距離の取り方を考えていきましょう。

Q：上司とのコミュニケーションが上手に取ることができず悩んでいます

A：職場の上司との関係がぎくしゃくしていると、毎日の出社もつらくなるものです。あなたにとって望ましいと思える上司との関係性を整理し、その実現のために工夫できるコミュニケーションのはかり方を検討していきましょう。



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)

▼ストレスは3段階で悪化する

ストレスを受けていても、解消できていればよいのですが、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。

抵抗期 → ストレスに対してこころや体が反発・抵抗する時期です。ストレスを受けていることがわかっているのですが、なんとかそれに負けまいとさらに無理をしてしまいます。そのため、疲労感が興奮に変わったり、逆に脱力感に陥ることがあります。本人は、病気になるはずがないと思っていますが、いつ心臓病や高血圧などの本格的な病気になってもおかしくない状態です。周りの人たちは、本人がこころを癒せるような対応をとるようにしましょう。

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。