



今回の年末年始の連休は大型連休となり、旅行や帰省の計画をたてている方も多いのではないのでしょうか。一方、医療機関も休診期間が長くなるため、急な体調不良にどう対応してよいか不安になってしまうこともあります。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、適切なアドバイスや、救急対応できる医療機関をご紹介します。

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 5歳になる子どもが、左耳の下が痛いといっています。腫れや熱はありませんが、何かの病気でしょうか？

A: おたふくかぜや中耳炎の可能性も考えられます。患部を冷やして様子を見てください。痛みが続いたり、熱が出るようであれば受診してください。

Q: 激しい嘔吐がありました。ノロウイルスではないかと心配です

A: 激しい嘔吐や下痢が続くなどの症状から、ノロウイルスの可能性も考えられます。しばらく様子を見て、症状が続くようであれば受診してください。

Q: 体重が2カ月で5kgも減少してしまいました。人間ドックを受けようと思っっているのですが、受診時にどう伝えればよいですか？

A: 食事量が減っていること、運動を頻繁にするようになったことなど疾患以外の要因を伝えてください。人間ドックでは内臓、内分泌疾患の可能性や、それに対して必要な検査の確認を行ってください。

Q: 妻がインフルエンザに感染してしまいました。私が感染予防のためにこれからワクチンを接種しても間に合いますか？

A: インフルエンザのワクチンは、接種後1～2週間で抗体が上昇します。ですから、今感染している人からの感染予防には間に合いません。手洗い、うがい、マスクの着用等で予防を心がけてください。



ヘルスアドバイザーから 今月の一言

花粉症対策は早めに

厳しい寒さが続くと、春の訪れが待ち遠しくなりますが、暖かくなると花粉の飛散する季節もやってきます。昨年末に日本気象協会から発表された今年の花粉の予想は、東日本や太平洋側ではやや多いと予測されています。逆に東北と関東甲信、北陸地方は例年より少なめとなっています。花粉の飛散量は夏の気候に大きく影響され、また、東西南北に細長い日本列島の特色として、地域によっても差が出てくるようです。

今までに花粉症と診断されて治療をしたことのある方はとくに、花粉の飛散する前、症状の出る前に抗アレルギー剤の服用をはじめ、マスクなどで予防すると症状を抑えることができ、実際に症状が出ても軽くて済むといわれています。初期に服用する抗アレルギー剤は、最近では眠くなる成分を含まないものもあります。一般的には、花粉が飛散する2週間前からの服用が望ましいと考えられています。寒い季節が一段落したら、早めに耳鼻科等を受診し準備をしておきましょう。



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。

長い年末年始のお休みを過ごし、リフレッシュされた方も多いと思います。でも、楽しいはずの休みをどう過ごしたらよいかわからずにふさぎ込んでしまったり、普段会うことのない親族の集まりに出て、気疲れで寝込んでしまったりすることもあります。せつかくの休みなのにリフレッシュできずなんだかこころが疲れたな、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！ あなたのこころの疲れを解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：仕事上のストレスがきつく、心身の調子を崩してしまいました

A：日々の仕事内容をお聞きし、ストレスが溜まっている状況がよくわかりました。当面は上手にストレスを解消する方法を考えていきましょう。ストレス解消方法を実践しても心身の調子が悪化するようであれば、「自分はまだ大丈夫」と思わずに、気軽な気持ちで専門機関を利用してみるようにしましょう。

Q：夫との関係が悪化し、今後の生活に不安を感じています

A：これまでの夫婦関係の経緯や現状をお聞きしましたが、あなたの不安な気持ちがよくわかりました。まず今後の夫婦のあり方について夫と話し合う機会を積極的にもつようにしましょう。その際の夫への具体的な働きかけ方を一緒に考えていきましょう。

Q：育児が大変で疲れ切ってしまいました

A：子どもを育てるといのはとても大変なことですが、それは同時にあなたが育児に対して真剣に取り組んでいる証でもあります。ただ、あなたが疲弊してしまっただけでは育児もうまくいかないのです、あなた自身が気持ちに余裕を持つことが大切です。そ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）

▼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。

疲はい期 → こころも体もふんばりがきかなくなり、自分の力ではどうにもならなくなる時期です。集中力がなくなる、物忘れが激しくなる、睡眠障害、食欲不振、胃潰瘍や糖尿病などの重い症状が現れます。ここまで悪化すると専門機関による治療が必要になります。こうなる前に、少しでも早く周りの人たちが危険信号をキャッチするようにしてください。「こころが疲れているのでは」と思われる方が周りいたら、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。

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。