



5月は会社や学校などで健康診断、自治体などでも様々な健診が行われる月です。健康診断は疾病の早期発見や生活習慣病の予防に有効といわれ、医療費の削減にもつながるため、国も積極的に取り組んでいます。でも、健診結果の数値の意味がわからなかったり、それをどう生活に生かしていいかわからなかったりするものです。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します。

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q:健康診断で、ピロリ菌陽性といわれました。医療機関で診てもらえば除菌薬を処方してもらえますか？

A:ピロリ菌除去が保険適用となるには、ピロリ菌陽性の診断と内視鏡による潰瘍や胃炎の確認等が必要になります。まず受診し、治療等詳細について確認してください。

Q:空腹感、疲労感が続いています。検査では異常なしといわれましたが、喉にも違和感があり不安になっています

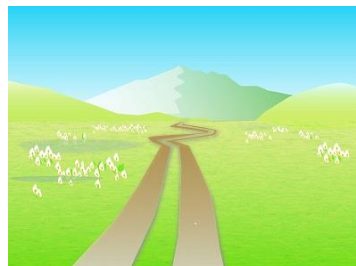
A:喉の違和感については、耳鼻科で器質的な異常がないか確認してもらいましょう。空腹感、疲労感等体調の不調については、それぞれの症状を総合的に診る総合内科へ行ってください。

Q:嘔吐と腹痛の症状があります。すぐに救急外来で診てもらったほうがよいでしょうか？

A:嘔吐後2時間程度は絶飲食して様子を見てください。嘔吐が治まり、腹痛も軽減して眠れるようであれば翌日の受診でもよいですが、強い腹痛が続くようであれば救急外来で診てもらいましょう。

Q:ゴールデンウィーク明けでなんだか体調がすぐれません。なにか解消方法はありますか？

A:体調不良は長い休みによる生活習慣のリズムの崩れが考えられます。まず、規則正しい生活リズムに戻し、睡眠を十分にとってください。また、適度に運動をして身体を動かすようにしましょう。



ヘルスアドバイザーから 今月の一言

食中毒に注意！

5月になると初夏のような陽気の日もあり、食中毒が気になりはじめます。以前は、梅雨の季節から夏にかけて発生件数が多いとされてきましたが、住宅の密閉度や冷暖房の普及により、寒い季節にも発生件数は多くなってきています。また、ブドウ球菌、サルモネラ菌、腸炎ビブリオなど魚介類を中心とした食中毒が多く見られていたましたが、食生活の欧米化でウェルシュ菌、カンピロバクターなど、牛、豚、鶏の腸管由来のものが増えてきています。

細菌によるものでは感染型、毒素型に大別されますが、毒素型の代表的なものがO-157です。他にもウイルス性のノロ、ロタウイルス、A型肝炎、E型肝炎、また、自然毒素によるもので毎年発生しているのが野生のキノコ、フグや貝毒によるものも後を絶ちません。

予防として、日常生活の中では、手洗いや、生ものの調理に注意を払うことも必要ですが、自然毒に対するものは、しっかりと知識を持った上で、食材に取り入れるようにしましょう。



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。

5月といえば、「五月病」がすぐに思い浮かぶほど「五月病」はよく知られているこころの病気の通称です。新生活が一段落する5月ごろに、蓄積されていた心身の疲労や、新しい環境に適応できないストレスのせいでやる気がでない、ふさぎ込んでしまうといった症状がでます。近年では5月だけではなく、6月・9月に発症することもあります。最近なにもする気がおきないと感じたら、こころが疲れているのかもしれない。そんなときは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：上司とコミュニケーションをうまく取ることができず、悩んでいます

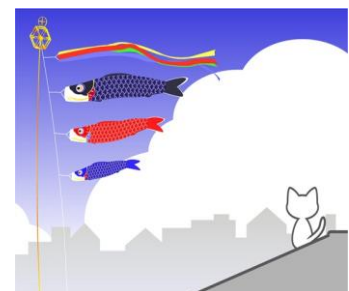
A：現状をお聞かせいただきましたが、あなたが何とかしてコミュニケーションを取ろうと努力されていることがよくわかりました。まず、あなたにとって望ましいと思える上司との関係性を整理し、その実現のために工夫できるコミュニケーションのはかり方を検討していきましょう。

Q：好きな異性がいるのですが、どうしても気持ちを打ち明けることができず、悩んでいます

A：本当の気持ちを打ち明けることができないもどかしさは、つらいことだと思います。なぜ気持ちを打ち明けることができないのかを一緒に考えてみましょう。また、一人で思い悩まず、共通の友人に相談してみる等、他の方法も考えてみましょう。

Q：夫が浮気をしているのではないかという猜疑心がぬぐえません

A：なぜそう思うようになったのかの経緯を伺い、あなたの夫に対する複雑な感情がよくわかりました。しかし、猜疑心が余計に信頼関係を損ねてしまうという悪循環に陥ることもあります。夫にあなたの気持ちを直接伝える働きかけ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

▼どこかにストレス症状が顔を見せてはいませんか？

ストレスを受けて精神的に疲れると、身体に不調が現れることがあります。トラブルや悩み事があったとき、眠れない、胃が痛いといった経験はありませんか。このような症状があるときは、ストレスがあなたをむしばもうとしている危険信号。原因となっているストレスを早く取り除くようにしましょう。

職場や仕事が、こころに疲れをもたらしていませんか？ → 職場や仕事の内容で「きついな」と感じることはありませんか？ 仕事だから文句は言えないと我慢してしまうのが、働く私たちの悪いクセ。仕事でストレスを抱えてしまうと、能率の低下やケガ、職場の雰囲気悪化など、自分だけでなく周囲にまで影響を与えてしまうことがあります。仕事に対する姿勢や働きがいをもう一度考えてみましょう。

▶厚生労働省・職場のストレスチェック ⇒ <http://kokoro.mhlw.go.jp/tool/worker/>

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。