



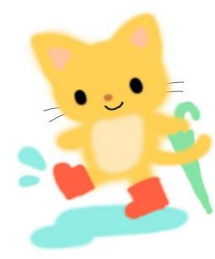
平成 25 年より 6 月 4 日から 10 日は「歯と口の健康週間」となりました。歯を失う原因の多くは、歯周病とむし歯です。とくに歯周病は糖尿病や心臓病などと深く関わっていることがわかってきています。歯の健康は身体の健康を守ることにもつながります。なんだか歯や歯茎に違和感がある…そんなときはファミリー健康相談へ電話してください！ヘルスアドバイザーと顧問医師が連携し、適切なアドバイスをします。

ヘルスアドバイザーから
今月の一言

バーベキューなどでの
食中毒に注意！

暑くなってくると屋外でバーベキューなどを楽しむ機会が増えてきます。梅雨から夏の時期は、気温、湿度ともに高く、食中毒の原因となる細菌が大変増殖しやすい季節でもあります。食中毒原因となるカンピロバクター菌や腸管出血性大腸菌は、生肉や十分に加熱されていない肉を食べることによって発生しています。また、手やまな板に付いた菌が他の食材に付着して発生しているケースもあります。

加熱は肉の中心部の温度が 75 度で 1 分以上行うのが目安とされています。保存方法も大切で、菌を増やさないために、車等での移動時はクーラーボックスで低温になるように工夫しましょう。調理前や食事の前には必ず手を洗い、まな板と包丁を使用する際には、肉より前に他の食材を調理する、生肉をつかんだトングや箸などは焼き上がった肉には使用しない、などが予防のポイントです。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 歯周病があると心筋梗塞になるリスクがあるといえますか？

A: 歯周病の直接の原因は歯垢の中の細菌です。この歯周病菌の一部が血管に入り、血小板の中に入り込むと、血小板が凝集して血栓になりやすいため、歯周病は心筋梗塞のリスクになると言えます。

Q: 入れ歯が合わず、口内炎ができて、食欲が湧きません。なにか対処方法はありますか？

A: 口腔外科に通院中とのことですが、日常生活をお聞きしたところ食事のバランスが悪いようです。意識して消化のよいものを摂るようにし、口腔内の清潔をこころがけてください。

Q: 健診の結果で膵臓がんを心配しています。CT か MRI を受けようと思っていますが、CT と MRI の違いを教えてください

A: CT はレントゲン照射をしながら人体の輪切り画像を作る方法です。MRI は磁石と電磁波を利用し、あらゆる断面が撮像できます。それぞれに長所、短所がありますので、受診の前に主治医とよく相談してみましょう。

Q: 健診結果で総コレステロール値が 231 と出ました。痩せてはいるのですが、食事での改善方法はありますか？

A: お仕事の都合で夜は午前 1 時頃食事を摂り、就寝しているとのことですが、食事の時間をなんとか早目にしてください。また、野菜や海藻、きのこ等食物繊維を多く含む食品を多く摂りましょう。



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。

6月は梅雨の入り口です。梅雨寒の日があるかと思えば、真夏のように暑い日があったり、天候も変わりやすい日々が続きます。この気候の変化は、身体だけでなく、こころにも大きなストレスを与えます。天気の悪い日や落ち込みやすいときは、気分を発散させるスポーツや趣味で気分転換をはかりましょう。無理をしないことも大切なので、ゆっくりと休養をとり、こころに栄養を与えてください。それでも「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！

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：部下がどうもうつ状態になっているようです。上司としてどのように対応すればよいか教えてください

A：部下の様子をうかがいましたが、あなたが部下を気遣っていることがよくわかりました。対応の留意点や職場での配慮を検討するとともに、必要に応じて医療機関受診を促す働きかけ方についても検討していきましょう。

Q：近隣の方と価値観が違っていると感じているのですが、そのつきあい方に困惑しています

A：近隣の方の状況を詳しくお聞きし、あなたが困惑しているご様子が理解できました。まず、近隣の方との価値観が違っていると感ずる点を整理してみましょ。その上であなたの負担が少ないと思われる範囲で近所づきあいをするための適度な距離の取り方を考えていきましょう。

Q：身体疾患を抱えている義母との関係がうまく築けず、対応に苦慮しています

A：義母の体調を気遣いながら対応に苦慮されていることは、とても大変なことだと思います。あなたの負担にならない範囲で義母と関わっていくにはどのような工夫ができるか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

▼いったいストレスって何？

こころと体の密接な関係

ストレス発生の原因となる刺激をストレスラーといいます。ストレスラーには精神的なものだけでなく、環境や温度、気候など様々な種類があります。とくに対人関係や仕事上のトラブルなど、精神的ストレスラーが引き起こすこころのストレスは、体調まで悪い影響を及ぼします。自分のストレスラーは何なのかを知り、取り除くことがストレスを解決するポイントです。こころが疲れたなと感じたら、何が自分のストレスラーになっているのかを整理してみましょ。メンタルカウンセリングでは、そんなこころの整理をお手伝いします。

こころが疲れたな…と感じたら、まずは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。