



食欲の秋ですが、気になるのが胃の調子です。胃の健康度を調べる検査にABC検診というものがあります。これは、ペプシノーゲン検査、ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査2種類の血液検査を組み合わせチェックし、胃の健康度をABC分類する検査で、簡単な胃がんリスクの評価も可能といわれています。このように聞き慣れない検査に戸惑ったときは、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が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

かぜシーズンの到来

11月に入ると急に気温が下がり、寒さが本格的になってきます。冬の到来とともに、呼吸器系の相談も増加してきます。毎年インフルエンザの流行の予測、傾向といったことが話題になりますが、近年の特徴としては、これに加えてRSウイルス、マイコプラズマ肺炎の発生が多くなっていることです。RSウイルスは小学生や成人の場合、かぜ程度で治まることもあるのですが、1歳から2歳くらいまでの乳児や心臓などに慢性的な疾患を持っている子どもの場合は、細気管支炎等を起こして重症化することもあり、注意が必要です。

マイコプラズマ肺炎も近年、話題にのぼることが多くなっています。しつこい咳と発熱が特徴で、流行の散発が繰り返されています。インフルエンザ、RSウイルス、マイコプラズマ肺炎、いずれも咳やくしゃみなどによる飛沫感染が最も多く、体力の低下や軽いかぜから波及することも少なくありません。外出時にマスクの着用、人混みを避ける、水分、栄養の十分な補給、帰宅時のうがい、手洗いの励行など、かぜ予防を万全にしてこの冬を乗り越えましょう。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 月齢10カ月の乳児ですが、昼寝の後大量に吐いてしまいました。今後どのように対応すればよいですか？

A: 嘔吐後30分程度は飲食させないようにしてください。吐き気が治まってからごく少量の麦茶や白湯を与えて様子を見て、なお嘔吐があるようであれば受診してください。

Q: かぜが3カ月も治らず、他の病気ではないかと心配しています。この場合、どのようなことが考えられますか？

A: レントゲン検査では問題がなかったとのことなので、免疫力の低下のためすっきりと治らないことが考えられます。まずは十分な休息をとり、体力を戻すようにしましょう。

Q: 検診結果にLDLコレステロール値が高いと出ていました。数値を下げるにはどのようなことに気をつければよいでしょうか？

A: まず、動物性脂肪を控え、食物繊維や海藻類等を多めに摂るようにしましょう。また、洋菓子等の甘い物を控えるようにしてください。さらに、ウォーキング等の適度な運動を実施するように心がけてください。

Q: 変形性膝関節症で、ヒアルロン酸の注射治療を受けているのですが、変形性膝関節症の治療としては一般的な治療法なのでしょうか？

A: 変形性膝関節症の治療としてヒアルロン酸注射治療は一般的な保存的療法の一つです。ヒアルロン酸が、膝関節の動きをスムーズにするための潤滑油の働きと、軟骨の栄養の役割を果たします。



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。

秋の夜長、あなたは何をして過ごしますか？ 読書や趣味などこころの栄養も大切ですが、快眠もこころの健康にとって大切です。質のよい睡眠をとることは、体の健康にとっても、こころの健康にとっても重要です。質のよい睡眠をとるコツは、就寝と起床時間を一定にすることです。就寝時間が一定でないと、交感神経から副交感神経への移行がうまくいかなくなります。なんだかぐっすり眠れないなど感じたら…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：現在つき合っている異性がいないのですが、このまま結婚できずに一生独身ではないかと不安でたまりません

A：現状をお聞きし、多忙な毎日を送られ、異性と出会う機会も乏しく、結婚できないのではないかとあなたの焦燥感がよくわかりました。結婚も含め、あなたが今後どのような人生を歩んでいきたいと考えているのかを整理し、それに近づくにはどうしたらよいかを考えていきましょう。

Q：幼年期に両親から愛情を受けた実感がないためか、劣等感が強く、悩んでいます

A：愛情の少なさに劣等感を感じながら過ごすことはとてもつらいことだと思います。あなたの生い立ちや、ご両親との関係を振り返りながら、自己評価を高めていくための対策や気持ちの切り換え方について考えていきましょう。

Q：考え方が異なる上司との関係が悪化し、悩んでいます

A：職場で上司との関係が悪化するということは、毎日大きなストレスを受けていることだと思います。上司と仕事上で歩み寄るための方策を考えていくとともに、業務に支障が出ない程度に上司と適度な距離を置いてみること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

▼いったいストレスって何？

ストレスがわかったら、自分の性格を知って対処しよう

ストレスが何かわかったら、今度はそれにどう対処していくかを考えましょう。ストレスに出会ったときにどう反応するかは人それぞれですが、「逃げる」「戦う」「無視する」「友達になる」などある程度傾向はあるものです。自分がどのタイプかを知ることで、いつもと違う対処をするとストレスが軽減されたりします。無意識に同じパターンに陥っていることが多いので、意識して視点と行動を変えてみるとストレスとうまくつきあえるはずです。また、信頼できる友人を持つことも大切です。何でも話し合える相手がない人ほど、ストレスを抱え込みやすいのです。自分の思いを話す相手が今はいないと思ったら、メンタルカウンセリングにお電話ください！

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。