



毎年この季節になると、嘔吐下痢症状などの感染症胃腸炎が流行します。感染症胃腸炎とは、ウイルスや細菌の感染が原因になって嘔吐、下痢、腹痛などの急性の胃腸炎を引き起こす病気です。冬場に起こるのはロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスが主なものです。これらの症状出現時の対処法や受診の目安に悩んだら、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て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

受験生の健康管理

年の瀬となり、受験シーズンも目前となりました。ラストスパートに向けて夜遅くまで勉強に取り組んでいる受験生も多いのではないのでしょうか。受験勉強の合間に夜食を摂ることもあるかと思いますが、夜食は勉強の合間の気分転換、脳の栄養源である糖分の補給、咀嚼することによる脳のリフレッシュ効果などの利点もあり、消化のよい炭水化物やたんぱく質を軽く摂るのが望ましいとされています。

逆に脂肪の多い、ボリュームのある食事は、消化に時間がかかります。そのため、胃がもたれ、翌朝の朝食が摂れなくなり、脳にエネルギーが回らず、午前中に集中力が発揮できないことにもなってきます。

睡眠時間が短くなり、不規則な生活が続くと、体調を崩しやすくなりますので、試験の直前は無理をせず早めに就寝するようにしましょう。インフルエンザをはじめとする呼吸器疾患ウイルスの活動が活発になる時期です。規則正しい生活をこころがけ、体力、免疫力を温存し、万全の体勢で臨むようにしましょう。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q: インフルエンザ予防接種の後、発熱と全身の発疹がありました。予防接種の副反応でしょうか？**

A: 前日受診していても症状が変わらないとのことなので、副反応の可能性もありますが、何らかのアレルギーや感染症も考えられます。再度受診して確認してもらってください。

**Q: 年末を迎え、忘年会やクリスマス等の行事で脂っこい食事を多く摂りすぎてしまうことが気になります。何か対策はありませんか？**

A: 1日トータルの食事バランスで考えましょう。夕食で脂分等を過剰に摂りすぎる場合は、朝食と昼食に野菜を多めに摂り、カロリーは控えめにしてバランスよく摂取してください。

**Q: 2日前にぎっくり腰を起こしたのですが、首や肩の保温のために入浴しようと思っています。入浴しても問題はないでしょうか？**

A: ぎっくり腰を起こした直後は冷やす方がよいのですが、痛みが慢性的になっているため、温める方が痛みが和らぐのであれば問題はないと思われます。入浴時の転倒等に気をつけて入浴しましょう。

**Q: 萎縮性胃炎と診断されました。食べる物で、何か注意することはありますか？**

A: お酒やコーヒー、唐辛子等の刺激の強い食べ物は避けるようにしてください。また、肉よりは魚を、野菜は繊維質の多くないものを選んでください。とはいえ、極端な偏食は避け、食事のバランスに気をつけ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。

師走に入り、何となく慌ただしい時期になりました。年の終わりと年の始まりは、この慌ただしさによって生活環境が変化し、生活のリズムを崩しがちになります。また、親しい人との再会など、人との交流も増えることが多いと思いますが、楽しいはずの交流で疲れてしまうこともあります。忙しい時期が過ぎ去ったら、元の生活のペースにこころも体もゆっくり戻していきましょう。それでもなんだか疲れたな、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：年齢差のある親戚とのつき合いがうまくいかず、悩んでいます**

A：年齢差がある親戚と上手に関係をつくることは、年齢差による価値観の違いもあり、とても難しいことだと思います。価値観の違い等はある程度割り切って接するようにはしてみてもいいでしょうか。また、その具体的な方法を一緒に考えていきましょう。

**Q：子どもが過食を繰り返して困っています。今後どのように接していけばよいでしょうか？**

A：お子さんの様子と、これまでの経緯をお聞きし、あなたがこの問題に対して真摯に向き合ってきたことがよくわかりました。まず、過食行為の背景にあるお子さんの心情を汲みつつ、親の立場でできる対応について話しあっていきましょう。

**Q：部下との関係をうまく築くことができません。どのように対応していけばよいかかわからず、悩んでいます。**

A：お悩みの点を具体的にお伺いしましたが、あなたの心労は大変なものだと思います。部下と良好な関係を保ちつつ的確な指導をしたいというあなたの思いが実現できるよう、具体策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

### ▼ストレス対策：職場編

#### 周囲の人はサポーターになろう：職場にこんな人がいたら早期発見を

同じ職場の人の様子が最近おかしいな、と感じたら、それはこころの SOS 信号かもしれません。体の不調と違い、こころの不調には本人も気づかない場合があります。また、仕事の間人間関係などで悩んでいてもそれを打ち明けることができない場合も多くあります。以下のチェックポイントに当てはまる人がいたら、一声かけて、サポートしてあげましょう。サポート方法は、メンタルカウンセリングにご相談ください！

欠勤・とくに休み明けの欠勤、無断欠勤をする     遅刻・早退が増える     泣き言を言う     仕事の能率が著しく低下する     仕事上のミスや事故を頻発する     会社を辞めたいと言い出す  
※能率低下が引き起こすミス(不注意によるミス)はとくに注意してください。

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。