



空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜が乾燥して体の防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。この季節、ウイルスといえばインフルエンザがすぐに思い浮かびますが、ノロウイルスも要注意です。予防対策は同じで、手洗いとうがいがとても大切です。詳しい予防方法や、かかってしまったときの対処法が知りたいときは、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

ヒートショック現象

寒い季節に増える事故の一つに、ヒートショックがあります。トイレや風呂場で急に意識を失って倒れたり、浴槽で溺れたりして命に関わることにもなります。その件数は夏の11倍、室内における高齢者の死因の4分の1を占めています。暖かい部屋から寒い場所へ移動すると、体温の放出を防ぐために急激に血管が収縮します。その後、入浴時は湯船につかると急激に血管が拡張、血圧が低下し、このときに意識を失い溺れてしまうことが起きやすくなります。トイレでも急な血圧の上昇、さらにいきむことで助長され、排尿・排便後の副交感神経の働きにより急激な血圧低下となって意識を失う可能性があります。このような血圧の変動は、心臓や脳に負担をかけ、狭心症や脳梗塞発症の誘因ともなるため、室温の調整には十分注意を払うようにしましょう。脱衣所やトイレ内に小さな暖房器具を置いたり、暖房便座の設置や入浴前に湯船のふたを開けておく、冷え込む深夜ではなく日中早めの入浴を心がけるようにしましょう。

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 5歳の子どもですが、昨日から熱があります。嘔吐や下痢の症状はありませんが、受診したほうがよいでしょうか？

A: インフルエンザの可能性もありますが、発熱以外の症状はなく、水分や食事も摂れているとのことなので、様子を見て回復しないようであれば、明日受診してみてください。

Q: ノロウイルス感染症に感染した場合の症状を教えてください

A: 吐き気と嘔吐、下痢が一般的な症状です。症状は2日程度で回復することが多いのですが、嘔吐と下痢により水分を体外に出してしまうので、脱水症状に注意してください。

Q: 8歳になる子どもがインフルエンザにかかったのですが、なかなか熱が下がりません。受診するべきでしょうか？

A: インフルエンザ発症から3日目で37.5度の熱があるとのことですが、ウイルスを排出する時期なので安静にして外出は控えてください。症状が悪化するようであれば受診してください。

Q: 血液検査の結果、ASTとCEAがいつもより高い値でした。ASTとCEAとは何を判断する検査ですか？

A: ASTは肝機能を調べる検査で、CEAは消化器がんの腫瘍マーカーを調べる検査です。数値が高くても、基準値内であれば経過をみてください。数値が基準値を超えている場合は、精密検査を受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。

この時期になると「なぜだか気持ちが落ち込む」「きちんと寝ても朝起きるのがつらい」といったことを毎年感じることはありませんか。それはひょっとしたら季節によって症状が出る「季節性感情障害」かもしれません。季節性感情障害の中でも、秋から冬に症状が出るのを「冬季うつ病」と呼んでいます。冬季うつ病では睡眠時間が長くなる、食欲が増すとといった症状が出やすくなります。そんな症状が冬になるとよく出ると思ったら、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：ストレスがたまるとつい買い物をしてしまい、買った後、罪悪感に悩まされます。この買い物癖を直す方法はありませんか？

A：あなたの現状をお伺いしたところ、かなりストレスがたまる環境に置かれていると思います。ストレスと現状の関連を自覚されているので、当面は他のストレス解消法を考えていきましょう。また、癖をなおそうと自分を追い詰めるよりも、ストレスを抱え込みやすい自分をいかにケアしていくかが大切だと思います。

Q：うつ病で通院中の同僚にどう対応したらよいでしょうか？

A：あなたが同僚の方を心配する気持ちはよくわかりました。まず、接し方の工夫や職場でのサポート方法を考えていくとともに、あなたの立場でできる協力の範囲を話しあってみましょう。

Q：夫との老後の生活を考えると気が重くなってしまいます

A：一緒に過ごす時間が増えると、喧嘩ばかりしてしまうのではないかと心配されているとのことなので、常に一緒にいようとせず、お互いの時間を持つ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

▼ストレス対策：職場編

周囲の人はサポーターになろう：職場の仲間がこころの不調に陥っていたら…

ストレスにむしばまれている人は、こころも体も疲労し、体調も思わしくありません。まず、休養をとる必要があります。でも、なかなか休むことができず、自分で自分を苦しめている人も多いようです。職場の仲間にごころの疲れが見えたら、とにかくゆっくり話を聞いてあげましょう。「疲れがたまっていない？」「何か悩みがあるの？」というように、相手のこころの負担を思いやった聞き方をしてください。また、個人で問題を抱え込まず、カウンセラーなどメンタルヘルスの専門家への相談や、専門医療機関へつなぐようにしましょう。サポート方法に悩んだら、まずメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください！

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。