



6月4日は語呂合わせで、虫歯予防デーとなっています。現在は6月4日～6月10日が「歯と口の健康週間」です。歯を失う大きな要因は「むし歯」と「歯周病」ですが、「歯周病」は糖尿病や心臓疾患といった全身の病気の危険因子であることがわかってきました。たかが歯のこと、と思わず、歯茎などに違和感を覚えたら、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

薬の役割と「くすり教育」

薬による治療は、医療の歴史の中でも治療の中心となり、様々な研究の中で歩みを進めてきた分野です。一つの薬を開発するには、およそ6～8年の時間がかかるといわれています。生物や化学物質の中から、身体に有効な成分を見つけ出すことから始まり、膨大な実験や研究を重ね、データを集積し、検討を繰り返してできあがります。日本で使用できるようになるためには、厚生労働省の認可を経て、ようやく患者の手に渡ります。私たちの健康に深く関わることとして、中学校や高校の保健体育の学習指導要領に「くすり教育」が追加されました。薬は用法・用量を守り、正しく使用すること、医薬品には主作用と副作用があることなどが盛り込まれています。高校になると、医療用医薬品と一般用医薬品があり、承認制度により有効性や安全性が審査されていることなどを学びます。本来の役割を逸脱するような使用を防ぐためにも、薬に対する正しい知識と医療に対する啓発が必要となってきています。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 歯周病の診断を受け、抗生剤が処方されましたが、これで根本的な治療になるのでしょうか？ 抗生剤は歯周病にどういった効果があるのでしょうか？

A: 自覚症状がない場合でも、赤みがあったり、腫れが見られたりなど、炎症症状があれば、それに対する治療ということで抗生剤が使用されていると思われます。服薬治療に加えて、歯肉のマッサージや効果的なブラッシングなど、日頃のケアにも気をつけてください。

Q: 尿路結石と診断され、服薬治療を行っています。このような状態でも軽い運動はしてもよいのでしょうか？ また、水分を多く摂るように言われていますが、それ以外に気をつけることはありますか？

A: 激しいスポーツでなければ問題はないと思われます。しかし、ウォーキングなどを炎天下で行う場合は、日中の発汗が多くなるため、水分摂取以外にも時間を見て陰で休んだり、適度なミネラルの摂取など、熱中症の予防にも気をつけてください。

Q: 妊娠7カ月です。全身に発疹があつて、強いかゆみがあります。皮膚科を受診して処方されたステロイド軟膏を塗っているのですが、症状は悪化しているようです。妊娠中は体質も変わってしまうものでしょうか？ また、なにか対処方法があれば教えてください

A: 妊娠中期以降に発症することがある湿疹と考えられます。夜に寝ることもできないような強いかゆみであれば、外用薬のみでなく、服薬による治療法もあります。まずは患部を冷やしなから、様子を見てください。それでも改善しないようであれば、主治医に相談してみましよう。

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。

梅雨は恵みの雨をもたらしてくれますが、あまり雨の日が続くと身体がだるい、やる気がでない、といった症状がでることがあります。梅雨時にこのような気持ちになるのは、メラトニンという物質が深く関わっています。この物質が身体をリラックスさせ、良好な睡眠をもたらします。メラトニンは光を浴びると分泌されますが、梅雨どきは、どうしても日光に当たる時間が短くなります。冬場におこる「季節性うつ病」もこれに関係しています。この時期疲労感や無気力感が続くなと思ったら、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 : 毎年この季節になると気持ちの落ち込みや憂鬱感が募り悩んでいます

A : この時期はどうしても気分が沈むことが多くなります。あなた自身は気持ちの波を把握されているので、上手に波をコントロールできるようその具体策を考えていきましょう。つらいときは無理をせず休養を心掛けることや、医療機関を上手に利用することも大切なことです。

Q : どうしても人を信じることができないため、人との良好な関係を築くことができず、とてもつらい毎日を送っています

A : 人との良好な関係を望んでいるにもかかわらず、それを達成できないことは、とてもつらいことだと思います。相手への期待の大きさが不信感に繋がっているということなので、まずは相手に対して過剰な期待をせずに関係を築いていくための工夫を一緒に考えていきましょう。

Q : 長年抱えているコンプレックスを解消していくことはできるのでしょうか

A : 長年にわたってコンプレックスを抱えてこられ、さぞつらかったことでしょう。あなたが自己評価を高めていけるような工夫を、焦らずゆっくり一緒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

▼**ストレス対策** : ストレスコントロールのツボ

行動をいつもと変えてみるという対処法

ストレスと上手につき合うためには、普段の自分の行動パターンや物ごとへの対処の仕方を変えてみるのも一つの方法です。例えば、気持ちを努めて前向きに保とうとすることで、新しい展開が訪れるかもしれません。すっかり沈み込んでしまわないようにいろいろな方法を試してみましょう。

▶ **大きな声の挨拶は、緊張がほぐれて気分もよい** : 初めはちょっと気恥ずかしいかもしれませんが、朝出会う人たちに思い切って挨拶をしてみましょう。家族や職場の人はもちろん、通勤途中で出会った近所の人に大きな声で挨拶すれば、緊張をほぐすことができます。

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。