



気温や湿度が高くなり、梅雨が明ける頃になると、熱中症対策が必要になってきます。近年ではマスク等がよく取り上げられるためか、発症は減少傾向にあります。油断は禁物です。日差しの強い屋外だけでなく、高温多湿の屋内でも起こり、症状が深刻なときは命に関わることもあります。暑さでめまいや全身倦怠感を感じたら、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。

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q:眼の下を蜂にさされました。少し腫れていますが、このまま様子を見てもよいでしょうか？

A: 針が残っていれば、刺された部位を弾くようにして蜂の針を抜き取り、患部を水で洗い清潔にしてください。腫れや痛みが続いたり、痛みが強くなる場合は皮膚科で診てもらいましょう。繰り返し刺されると抗体ができて強いアレルギー反応が出る場合がありますので、急速に皮膚の赤みが全身に広がったり、冷や汗や呼吸が苦しくなった場合は、直ちに受診してください。

Q:8カ月になる娘をプールに連れて行ったのですが、その夜から下痢になり3日間も続いています。プールの水を飲んで何かに感染したのでしょうか？

A: プールでお腹が冷えたり、胃腸かぜの可能性なども考えられます。ただし、3日間も続いていると脱水や胃腸炎を起こしていることも考えられますので、本日中に受診してください。受診時に原因菌の検査を行ってもらえるとと思いますので、医師に確認してください。

Q:夫はこってりとした肉料理が好きで、アイスクリームやケーキもよく食べます。当然コレステロール値が高いのですが、改善するにはどのような食事にしたらよいでしょうか？

A: コレステロール値を下げる作用があるのは、魚に含まれる不飽和脂肪酸なので、肉料理よりも魚中心の食事にしてください。不飽和脂肪酸はカツオやサンマ、アジ、イワシなど青背の魚に多く含まれています。さらに野菜やきのこ、海藻類を積極的に摂りましょう。間食はバターや生クリームなど動物油脂の入らない和菓子や果物に替えるといいでしょう。

ヘルスアドバイザーから 今月の一言

夏の冷え対策

冷え性は、女性の冬の病気と思われがちですが、最近は男性や子どもに、それも夏の冷え性が増えています。症状としては、手足の冷えだけではなく、頭痛や鼻水などかぜに似た症状や、全身のだるさ、下痢などの消化器障害、イライラ感など、さまざまな症状が見られます。

夏の冷え性の引き金となるのが、エアコンによる冷房病です。冷え性の予防には、冷房の温度設定を含め、食事や運動など毎日の生活習慣の見直しが必要です。冷房の効いた場所では少し汗ばむくらいの温かいものをとるとよいでしょう。また、冷えをもっとも感じやすいのは足先です。オフィス等では、つま先とかかとを交互に上下する運動等で血流をよくするように心がけましょう。入浴も冷え性の予防に効果があります。節電対策のおり、冷房の温度設定を少し高めにしてみてもいいかたがよいでしょう。



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。

湿度が高く、蒸し暑い夏がやってきました。夏は四季の中でも一番健康に気をつけないといけない季節と言われています。熱中症、食あたり、胃腸の衰弱などになりやすく、一度発症すると回復に時間がかかるのもこの季節です。高温多湿による不快感と体調不良はこころの健康にも大きな影響を与えます。また、クーラーなどの冷えすぎなど、なんでもないと思われる小さな不快感が慢性的ストレス因子となり、こころの病気を引き起こしてしまうケースもあります。この時期、体調もこころもスッキリしないなど感じたら、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：子どもがダイエットにのめり込んでしまい、摂食障害になるのではないかと、不安になっています

A：あなたが不安に思うことと、お子さんのダイエット方法や普段の生活状態をお聞きしたところ、摂食障害の可能性があり、専門医療機関での治療が必要かと思われます。まずは、お子さんに受診を促す働きかけ方を検討するとともに、親としてできる接し方の工夫を考えていきましょう。

Q：部下にふさぎ込みがちなお方がおり、うつ病ではないかと心配しています。上司としてどのように対応したらよいでしょうか

A：部下の方の様子を伺い、あなたが心配している状況がよく分かりました。やはりうつ状態が疑われますので、対応の留意点や職場での配慮を考えていきましょう。また、あなた一人で問題を抱え込まず、必要に応じて医療機関等への受診を促す働きかけ方についても考えていきましょう。

Q：精神科に通院中の夫が仕事等でまた無理をするのではないかと心配しています

A：最近のご主人の様子や治療経緯を伺ったところ、あなたが妻として案じていることはもっともだと思います。まず、無理をしてしまいそうな状況を整理した上で、対処法を一緒に考えましょう。



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。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。

▶ **ストレスを乗り越える最大の方策は、感謝のこころです**：誰にでも素直な気持ちで「ありがとう」といえる習慣を身につけましょう。人の気持ちの温かさに気づくことは、自分のこころも優しくしてくれます。ストレス対策としてまず、「ありがとう」と感謝の気持ちから始めましょう。

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。