



9月1日は「防災の日」です。自然災害が多い日本では、常に災害に対する備えが必要です。食料や水の備蓄も大切ですが、救急箱の内容点検や常備薬の準備も忘れないようにしましょう。持病のある方や、治療中の方はいざというとき慌てないよう、緊急時の対応について医師に相談しておきましょう。もし緊急時の対応に困ったときは、ファミリー健康相談にお電話ください！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

ビールを飲むと
ビール腹になる？

ビールを飲むと「ビール腹になる」とよく言われますが、本当でしょうか。ビールは麦芽などの原料を発酵させたお酒でアルコール以外の糖質を含みますが、焼酎は発酵液を加熱、蒸留したお酒でアルコール以外の糖質を含みません。お酒の適量（純アルコール約20g相当量）でカロリーを比べると、ビール（中瓶1本強・540ml）は216kcalで、焼酎（35度で0.5合弱・70ml）は144kcal、同じ酔い心地でも糖質を含む分だけビールの方が高カロリーです。これが“ビール腹”という言葉を生み、ビールは太るといったイメージを与えたのかもしれない。お酒は満腹感を得にくく、飲み過ぎたり、つまみの量が増えたりと摂取カロリーは増えがちです。例えばおにぎり1個は168kcalですが、これは適量の焼酎とほぼ同じです。つまり、ビールだけが“ビール腹”を作るわけではなく、余分なカロリーが内臓脂肪となり、ビール腹を成長させるのです。健康のためにも、適量の飲酒を心掛けることが大切です。肝臓のためにも週休2日制を導入しましょう。

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 6歳になる子どもが溶連菌感染症になりました。薬は飲んでいるのですが熱が下がりません。このまま様子を見ても大丈夫でしょうか？

A: 発熱は1週間ほど続く場合があります。起きて元気があるようなら様子を見てみましょう。発熱に対しては、保冷剤などを使用して脇の下や足のつけ根を冷やし、水分をこまめに摂るようにしましょう。尿量が減少したり、元気がなくなった場合は再受診してください。

Q: 先ほど夕食をすませたのですが、上半身に膨れあがった発疹が出はじめてとても痒いのです。原因はわかりませんが、急いで受診した方がよいでしょうか？

A: 夕食にサンマを食べたとのことなので、青魚による急性蕁麻疹の可能性が考えられます。発疹が全身に広がる場合は、夜間でも受診してください。今から1時間くらいのうちに唇が腫れ、呼吸が苦しくなった場合は、アレルギーによるアナフィラキシーショック症状なので、直ちに受診してください。自力で病院まで行けない場合は、救急車を利用することも考えてください。

Q: 頭が締め付けられるような頭痛が2週間以上も続き、鎮痛剤でも治まりません。最近では手足がしびれ、足全体が痛みます。また、胃の痛みもあり、一日中吐き気がする日もあるのですが、何科を受診すればよいでしょうか？

A: 頭痛の原因は頸椎や脳の病気、眼精疲労などが考えられます。新たに増えた症状は、頭痛が続き、身体にストレスがかかっていることや、鎮痛剤の服用で胃に負担がかかっていることによると考えられます。早急に内科、または脳神経外科を受診してください。

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。

夏の暑さも和らぎ、朝晩は涼しく過ごしやすい季節になりました。気温による身体への負担も軽くなり、意欲にあふれている方もいることと思いますが、9月は新学期のスタートや職場の異動など環境に変化がある月でもあります。新しい環境にやりがいを見いだすことが一番ですが、早く慣れようとするプレッシャーをこころに抱えたままにしていると、やがて重荷に押しつぶされ、こころのバランスを崩してしまうこともあります。なんだかやる気がでない、こころに不安を抱えていると感じたら、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：妻が被害妄想的な言動を繰り返すようになり心配しています。今後どのように対応していけばよいでしょうか？

A：奥様の様子を伺い、あなたが心配されていることがよくわかりました。お聞きしました状況を考えると早期に治療を行うことが必要だと思われます。その際、奥様に医療機関を受診していただくための働きかけ方や、家庭での対応の留意点を考えていきましょう。

Q：異性との出会いもなく、このまま結婚できずに一生独身であるのではないかと不安になっています

A：多忙な毎日を送られ、異性と出会う機会も乏しいために焦りを感じておられることはよくわかります。しかし、結婚することが目的となってしまうないように、結婚も含めてあなたが今後どのような人生を歩みたいと希望しているのかを整理していきましょう。

Q：子どもが不登校になってしまいました。今後の進路はどうなってしまうのかと心配しています

A：これまでの経緯や現状を伺いましたが、親としてあなたが心配されていることは当然だと思います。本人の希望を尊重しつつ、現実在即した折り合い点を見つけるため、学校との連携を含めた今後の対応策を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。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。

▶ **自分の世界を広げてみよう**：人生経験が豊富な人ほど、身の回りの問題に対しても自分自身で乗り越えていく力を持っているものです。自分の世界を広げるためにも、今まで話したことのなかった人と積極的に話をしたり、知らなかったことにチャレンジしてみましょう。新しい自分を見つけることで自分自身も強くなれます。

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。