



季節は夏から秋へと移り変わり、肌寒さを感じる日もあります。気温の低下に伴い、昆虫の活動も鈍りますが、地域によっては病気を媒介する蚊やダニ等がまだまだ活動しており油断はできません。蚊は昨年話題なったデング熱等を、マダニは重症熱性血小板減少症候群（SFTS）を媒介します。虫に刺された後、発熱や倦怠感が続くようなら、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

代替医療

アロマセラピーとは精油の芳香や植物に由来する芳香を使用して心身の健康やリラクゼーションなどを目的とする療法です。体にとって優しく癒し効果を期待され、医療の現場でも応用されることがありますが、治療の中心となるのは西洋医学、東洋医学など確立されたガイドラインに基づいたものであり、それを補完する目的で使用されています。このように治療の中心ではありませんが、それを補助的に支える施術や技術を代替医療と呼びます。アロマセラピーだけでなく、様々なサプリメントやカイロプラクティック、気功、ヒーリングなどがこれに含まれます。中には漢方など長い歴史の中で医学的有用性が広く認められているものもありますが、医療現場で行われる上では現状の医療を否定するものであってはならないことが原則です。日常生活の中でも頼りすぎず、かつ治療とうまく組み合わせて活用していきたいものです。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q:妻がA型肝炎の診断を受けました。自宅で安静にしていますが、家族に感染しませんか。また感染の原因は何が考えられますか？仕事への影響はありませんか？

A: A型肝炎はとくに生の牡蠣などにウイルスが含まれていることがあります。他にも原因となることがありますが、ウイルスを含む便や吐物に触れることにより、その手から口を介して感染する危険があるので、手洗いを励行してください。流行性のものではないので、職場では飲食業でないかぎり、大きな影響はないと思います。

Q:5歳の息子は少食で偏食気味です。お菓子をよく食べるため、夕食の量も少なめです。なにか改善する方法はありませんか？

A: おやつは時間と量を決めて守らせるようにしましょう。ヨーグルトや果物も取り入れ、夕食に響かないようにしてください。また、偏食と決めつけないでいろいろな調理法で食べる機会を多くするように心がけましょう。会話をしながら楽しい食卓にし、買い物や食事作りの手伝いをとおして食に興味を持たせ、食の楽しさを教えることも大切です。

Q:細菌性胃腸炎の診断で点滴治療を受けました。熱は3日ほどで下がりましたが、便に血液が混じるようになりました。すぐに受診した方がよいでしょうか？

A: 細菌性胃腸炎と診断されているため、下痢が続き血便となる経過は一般的であり、関連性があると思われます。再度受診して検査を受けるようにしてください。血液検査や便の培養検査、状況によっては内視鏡検査をする可能性もあります。症状が続く場合には早めに受診してください。

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。

日中也涼しく過ごしやすくなり、秋を身近に感じるようになりました。活動的になる季節ですが、気をつけたいのは日照量不足が原因の冬季うつ病です。秋は日照時間が日増しに短くなり、自覚のない気分の落ち込みがあつたりします。その症状として表れやすいのが食欲亢進です。気持ちが落ち込むと食事が喉を通らなくなってしまうイメージがありますが、気持ちの落ち込みによって、とくに炭水化物への欲求が強まることは意外に多い症状です。食べることのコントロールができなくなっているのでは…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 : お酒を飲む量が増えてきて、減らそうと思うのですが、なかなか減らすことができません。アルコール依存症ではないと思うのですが、医療機関を受診した方がよいでしょうか？

A : 最近のお酒の飲み方をお聞きしましたが、軽いアルコール依存症になっていることが考えられます。あなた自身が不安に思われており、また医療機関受診を考えておられることはとても大切なことです。できるだけ早めに医療機関にかかり、専門的治療を受けることを検討しましょう。

Q : 子どもが学校を辞めたいと言い出しました。心配しているのですが、突然のことなので、どう対応すればよいかわからず困っています

A : 親として心配されていることはよくわかります。まずはお子さんの気持ちをゆっくり聴く機会を持つようにしてください。お子さんの意思を尊重しつつ、あなたが親としてできるサポート方法を考えていきましょう。

Q : 兄弟関係が悪化し、腹立たしさが募りどうしようもありません

A : 兄弟関係の経緯をお聞きしましたが、あなたが立腹されていることがよくわかりました。今は関係改善の方策を検討すると共に、しばらくは適度な距離をとって様子を見ることも一案ではないでしょうか。



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。

▶ **一人で悩まずに誰かに相談してみよう** : トラブルを抱えていたり、悩みごとがあったときに、周囲に協力を求めることができる人は落ち込みも少なくすむものです。信頼できる人に話を聞いてもらうだけでもこころが軽くなることもあります。一人で悩まずに、思い切って家族や職場の仲間、上司などに相談してみましょう。相談相手に困ったときは、メンタルヘルスカウンセリングにお電話ください！

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。