



寒い季節に気をつけたいのが感染症です。冬場に多い感染症はインフルエンザと感染性胃腸炎です。感染性胃腸炎の原因の多くはノロウイルスで、今年は流行が早いようです。ノロウイルスは強い感染力があり、体内に入ると下痢や嘔吐、発熱を起し、小さな子どもやお年寄りには命の危険さえあります。ノロウイルスの予防や対処に悩んだら、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

インフルエンザ

本格的な寒さも増してきて、そろそろインフルエンザの流行期に入ってきました。早い時期では10月に罹患したとの報告がありますが、増加してくるのはやはり11月後半からです。インフルエンザやかぜを起こすウイルスは、低温で乾燥した環境を好むので、冬場に流行するのはこのためです。インフルエンザの場合、1回の咳やくしゃみで数十万個のウイルスが放出されますが、乾燥した状態では空気中を浮遊している期間が長くなります。このため、人ごみなどで呼吸を通じて体内に入り込む機会が多くなり、感染拡大から流行へとつながっていきます。

現在インフルエンザの治療薬は内服のタミフル、吸入薬にイナビル、リレンザ、点滴治療薬のラピアクタがあります。それぞれに特徴があり、罹患者の状態に応じて選択されます。しかし、まずは体力をつける、人ごみを避ける、ワクチンを接種するなど各自が予防に努めることが大切です。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: インフルエンザワクチンを2回接種する予定です。11月初めに1回目を接種し、医師から2回目は来年2月に受けるように言われましたが、もっと早い時期に受けることは可能でしょうか？

A: ワクチンの効果が期待できるのは接種後2週間から3~6カ月までと考えられています。2回目の接種間隔は原則的には1~4週間ですが、流行期を前にして早く免疫を与えるために1週間間隔を空ければ接種できるようになっています。よりワクチンの効果を高めるためには、3~4週間隔で接種することが最適ですが、早めの接種を希望されるのであれば、かかりつけ医に相談してみてください。

Q: 昨日銀杏に触った影響でしょうか、手や陰部などが赤くなっています。家でできる対処法はありませんか？

A: 皮膚が赤くなっているのは銀杏の種皮に含まれているイチオールに対するアレルギー反応だと思われます。銀杏皮膚炎は重症になると水疱ができたり、銀杏に触った部位だけでなく、全身性の発疹が幾日も続くことがあります。治療には抗アレルギー剤や抗ヒスタミン剤の服用、ステロイド剤の外用薬などの治療が必要となります。家庭では、腫れている部分を冷やし、後に皮膚科で診察を受けてください。

Q: 少しでも免疫力を高める食事がしたいのですが、どのような食事をすればよいですか？

A: 食事で免疫力を高めるためには、いろいろな食材をバランスよく摂ることが基本です。手軽に食べられる免疫力を高める食品は、腸の免疫細胞を活発にしてくれるヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品です。また、抗酸化作用があって免疫細胞の数を増やし、活性化させる働きがあるのが野菜や果物です。

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。

月日が過ぎるのは早いもので、今年もあと2カ月ほどになりました。この時期になると残りの日々を数えながら「やり残していることが多く、焦ってしまう」という方も多いのではないのでしょうか。予定したことをこなしていくことも大切なのですが、気持ちに不安や焦りがあると、落ち着いて何かをすることができなくなってしまいます。また、ストレスを受けて精神的に疲れ、体調に現れることがよくあります。不安や焦りがある、よく眠れない、胃が痛い、倦怠感が続くなどと感じたら、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：公私にわたってストレスが溜まっているためか、頭痛や胃痛が治らずつらい毎日を送っています

A：ご家庭や職場での状況をお聞かせいただきましたが、心身に過度の負担がかかっている状態と言えます。当面のストレス解消法を考えると共に、まずはレントゲンや内視鏡などの検査を受けられ、異常がない場合は心因性の可能性があるので、専門医療機関での受診を検討してみましょう。

Q：長くつき合っている恋人と、最近価値観の相違が大きくなっている気がするのですが、このままつき合っていてよいのか悩んでいます

A：恋人との交際経緯を見つめ直し、価値観の相違点を具体的に整理してみましょう。その上で、ご自身が今後どのように価値観の相違点について折り合いながらつき合っていきたいのかを考え、気持ちの整理を行っていきましょう。

Q：子どもがいじめを機に学校を休みがちになりました。親としてどのようにサポートしていけばよいのでしょうか？

A：いじめにあったお子さんを見守る心労は大変なことだと思います。この場合、敢えて介入せず見守った方がよい面と、手をさしのべる方がよい面があり、大変難しい問題です。そのバランスがうまく取れるよう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。

▶ **一歩踏み出してみよう**：「案ずるよりも生むが易し」ということわざがあります。なにか新しいことに挑戦してみようと思っても、先のことを考え不安に思っ踏み出せないときは、思い切ってまず行動してみることです。一歩踏み出して挑戦してみると、きっと何かが得られるはずです。それが今後の新たな意欲につながっていきます。

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。