



年末年始は医療機関も長期間休みとなるため、突然の体調不良にどのように対処してよいか困ってしまうことがあります。また、お子さんの急な発熱など、自宅で様子をみてよいか、救急医療機関に行くべきかの判断も難しい場合があります。そんなときは、ファミリー健康相談にお電話ください！年中無休の24時間対応で、受診できる医療機関のご案内や、症状に対する対応を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

乾物を利用しよう

ハウス栽培の野菜が多くなり、冬でも野菜の種類が豊富になっていますが、この時期、食卓に登場する野菜の種類が少なくなっていないですか。そんなときに、ぜひ活用していただきたいのが「切り干し大根」や「ひじき」などの乾物です。昔は野菜が少ない冬を越すための貴重な保存食でした。切り干し大根は凝縮されたうま味と独特の風味が加わり、また生の大根よりカルシウムや鉄分が増えています。ひじきはカルシウムやマグネシウム、鉄分が多く含まれています。これらのミネラルが骨粗鬆症や貧血の予防、疲労回復などに役立ちます。さらにどちらも低カロリーで食物繊維がプラスできるのも利点です。食物繊維は意識して摂らないと不足しがちになるので、生活習慣予防のためにも積極的に摂るようにしましょう。定番の煮物や、ときにはサラダや和え物にして、食卓に一品プラスすると栄養バランスもグンとよくなります。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 正月に会った親戚が結核の疑いがあると言われていました。自分も感染したのではないかと心配しています。検査を受けた方がよいでしょうか？

A: 結核は発病して病気が進行するとうつる可能性があります。痰の中に結核菌が出る（排菌）ようになった重症の患者が咳やくしゃみをし、そのしぶきの中の結核菌を吸い込むことによって感染します。ただし、発病しても排菌していない場合は他人にうつすことはありません。感染の可能性がある場合は、管轄する保健所が患者本人の病状を確認し、周囲の人たちの健診を実施します。もし親戚の方が結核と診断された場合には、対処法について地域の保健所に相談してみてください。

Q: しもやけで指先がぱっくりと割れ、膿が出て料理をすることができません。どうすればよいでしょうか？

A: しもやけには、温めて血行をよくするなどのケアが必要ですが、膿が出ているため自宅でのケアには限界があると思われます。皮膚科で診てもらい、しもやけの改善に努めましょう。料理をするときは、使い捨ての手袋を利用するなど、対策を工夫してください。

Q: 60歳代の父親が、前日から頭痛が続き、朝起きると片目がかすんでいると言います。原因は何と考えられますか？

A: 血圧は普段は低めですが、糖尿病の既往歴があるとのことなので、動脈硬化が起きやすい状態も考えられます。頭痛に続き、急に目に症状がでているとのことを考えると、脳血管疾患のリスクも否定できません。直ちに受診するようにしてください。

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。

寒さが厳しくなると、外出するのがおっくうになり家の中で過ごすことが多くなります。身体を思うように動かせないと、気分が滅入ってしまうことがありますので、積極的に体を動かすようにしましょう。運動はストレス対策に役立ちます。ただし、この時期気をつけたいのが寒さ対策です。ウォーミングアップを念入りに行ったり、ウエアを工夫するなどしてウインタースポーツを楽しみましょう。でも体を動かすことができず部屋の中で過ごしがちになり、気持ちの落ち込みが続くなどと思ったら、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 : 以前は興味があったことにも興味が湧かなくなり、また何をするにも気力が湧かなくなっているのですが、うつ病でしょうか？

A : 何に対しても気力が湧かなくなった経緯や最近の調子を伺い、あなたが心配されていることがよくわかりました。まずはあなたにとって無理のない範囲で毎日を過ごす方法を考えていきましょう。しかし、今の状態が長く続くようであれば、医療機関の利用も考えてみましょう。

Q : 職場での人間関係を上手に築くことができません。このため孤立している気がしてつらい毎日を送っています

A : 多くの時間を過ごす職場で孤立していると感じるのはとてもつらいことだと思います。あなたにとって望ましい職場での人間関係の在り方を模索するとともに、その実現のために工夫できるコミュニケーションの回り方を考えていきましょう。

Q : 気持ちの落ち込みが続いている父親にどう対応すればよいか悩んでいます

A : 父親を心配し、何とか支えになりたいと思われるあなたの想いはとてもよいことです。今あなたにできることと、医療機関の利用を含めた今後の対応策について具体的に考えてみましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス

▼ストレス対策 : 働く人のメンタルヘルスガイド

ストレスとうまくつき合う コミュニケーションのコツを知ろう

働く人が感じる仕事のストレスで一番多いのが「職場の人間関係の問題」です。職場でも、地域でも良好な人間関係を築くには、円滑なコミュニケーションが欠かせません。コミュニケーションがうまくいかなければ仕事はスムーズに進まず、作業も増える一方です。毎日の仕事を楽しくする第一歩、上手なコミュニケーション術を紹介します。

▶ **笑顔は人間関係の潤滑油** : いつもの挨拶に「笑顔」をプラスしてみましょう。「あの人は苦手」と思って接していると、相手も同じ態度を返してくるものです。苦手な相手でも、まずは笑顔で挨拶から始めてみましょう。気持ちが明るくなり、笑顔の連鎖で周囲の雰囲気も和らぐはずですよ。

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。