



食中毒は暑い季節というイメージがありますが、冬にはノロ、ロタなどのウイルスによる胃腸炎が多く発生します。どちらも約2日の潜伏期を経て発症します。嘔吐、下痢、腹痛などを引き起こし、発熱することもあるので、かぜと間違えることがあり、知らずにいると、周りの人に感染させてしまうことがあります。前記のような症状があったら、一度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

花粉症の季節到来

2月になり杉花粉の飛散が始まっています。この時期に郊外へ行くと、杉の木がオレンジ色を帯びた色に染まっているのですが、この色の正体が花粉で、乾燥した風によって都市部にも大量に運ばれてきます。花粉にさらされるのを防ぐために、外出時にマスクや眼鏡を着用するようにしましょう。屋内では部屋の換気時にレースのカーテンなどで遮ること、こまめな掃除、とくに濡れぞうきんやモップなどでの拭き掃除が効果的です。西日本地域では大陸からの黄砂やPM2.5の飛来も予想されるなど、呼吸器に大きく影響のある環境が続きますので、予防対策をしっかりとしていきましょう。花粉症に使用される薬の代表的なものが、抗ヒスタミン薬を中心とする抗アレルギー剤です。対策薬は早めに使用すると効果があるとされています。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q: 11カ月の子どもに食べさせたパンに黒糖シロップが含まれていました。黒糖にはボツリヌス菌が含まれているというので心配しています。どんな症状がでたら受診した方がよいですか？**

A: 乳幼児は腸内の状態が十分発達していないため、蜂蜜などボツリヌス菌が含まれているものは食べさせない方がよいといわれています。一般的にボツリヌス菌の潜伏期間は数時間から数週間で、胃腸症状がでますが、発熱などはありません。11カ月児なら腸内の発達もほぼできており、発症の可能性は低いと思われれます。様子を見て体調に変化があった場合は受診してください。

**Q: ダイエットに取り組んでいます。野菜はたくさん食べているのですが、ご飯(白米)を少量にすると物足りなくてしかたがありません。なにがよい方法はありませんか？**

A: 白米から雑穀米に替えてみてはいかがでしょうか。白米と雑穀米のカロリー差はほとんどありませんが、雑穀米には食物繊維が豊富に含まれ、さらに噛み応えがあります。たくさん噛むことで少量でも満足できます。また、おかずや汁物を食べ終えてから最後にご飯を食べる方法は、ご飯の食べ過ぎを防げるのでダイエットには効果的です。

**Q: ブドウ糖負荷試験をうけ、境界型糖尿病と診断されました。しかし、とくに薬も通院の指示もなく、年に1回の検査でよいと言われましたが大丈夫でしょうか？**

A: HbA1cは1~2カ月間の血糖値の平均を表しており、注意が必要ですが、治療しないこともあります。一般的に空腹時血糖が126mg/dl以上で糖尿病と診断されるので、血糖値がこれを超えることが続くようであれば受診した方がよいでしょう。

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。

2015年1年間の自殺者数は2万3971人でした。6年連続で減少していますが、少ない数字とはとてもいえません。現代はストレス社会といわれていますが、自殺とストレスは密接な関係にあります。ストレスを内側にため込んでしまうと、こころの病気に発展し、取り返しのつかない事態になることがあるのです。「自分は大丈夫」その確証はどこにもありません。こころの病気は誰にでも起こります。悩みを誰かに聞いて欲しい、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：夫がふさぎ込みがちになりました。どうやら仕事上の悩みを抱えているようです。どのようにサポートしていけばよいでしょうか？**

A：ご主人の仕事内容や抱えている悩みをお伺いし、ご主人の大変さや、あなたのご心配されていることがよくわかりました。あなたの立場でできる具体的なサポート方法を考えるとともに、ご主人の心理状態を推測しながら関わる上での留意点を検討していきましょう。

**Q：気力の落ち込みがうかがえる子どものことを心配しています。親としてなにかできることはないでしょうか？**

A：気力が落ち込んでいるお子さんを見守っていることは、親としてとてもつらいことだと思います。お子さんの気力が落ち込むようになったきっかけや、現在の生活の様子を伺いましたが、専門医療機関への受診が望ましいと思われます。お子さんへの受診を促す働きかけ方を一緒に考えていきましょう。

**Q：愛する人と幸せな結婚をしたと思っていたのですが、結婚生活の理想と現実のギャップに苦しんでいます**

A：結婚生活の経緯をお伺いし、あなたの苦しみがよくわかりました。あなたの希望と現実の相違点を整理し、そのギャップを埋める工夫や、希望を実現するためにできることについて話し合ってみましょう。



## 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いと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。

▶ **相談ごとはテキパキと簡潔に**：悩みごとがあるときは、まず誰かに相談してみましょう。悩んでいるときは小さなことまで気になってしまいがちですが、要点をできるだけ簡素に伝えるようにしましょう。要点を伝えることで、相手もアドバイスがしやすくなります。

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。