



今年も2月の中旬頃から花粉の飛散が始まりました。日本の花粉症の患者は年々増え、推定患者数は2000万人ともいわれています。いままで症状が出なかった人でも、突然体質が変わり、いきなりアレルギー症状が出ることもあります。つらい症状を少しでも和らげるための注意点や受診の目安、受診後の対処方法に悩んだときは、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。

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q: 9ヵ月になる子どもですが、半月ほど前にはしかと風疹のワクチンを接種しました。今朝手足に発疹がで、37.3度の熱があります。機嫌や食欲に変わりはありませんが、受診した方がよいでしょうか？**

**A:** 弱毒化されたはしかウイルスが体内で増殖する時期は接種後5～14日で、はしかに似た発疹と発熱の副反応があらわれることがあります。熱は通常1～2日で解熱することが多いようです。症状は重くないようなので様子を見てください。もし症状が悪化するようであれば小児科で診察を受けてください。

**Q: 夫は事務職であり体を動かさないのですが、食事が多く、間食も絶え間がないほど食べています。健診結果は中性脂肪 424、ウエスト 100 cmです。本人の改善意思も弱く、体重は増加傾向です。食べ過ぎを予防する食事の工夫や間食の摂り方を教えてください**

**A:** ご本人がこのままではよくないと気がつくことが大切です。まずは奥様がコントロールできる夕食を改善してみてもどうでしょうか。食べ過ぎを少しでも防ぐため、野菜やきのこ、海藻を増やすようにしましょう。間食は現在取り組んでいる低カロリーなおやつで改善がみられないようであれば、摂食頻度を減らすように勧めてみましょう。

**Q: 胸やけをすることがあるので、脂っこい食事は避け、消化のよいものを食べるようにしています。胃を丈夫にするにはキャベツを食べるとよいと聞きましたが本当ですか？**

**A:** キャベツには、胃粘膜を修復すると同時に、胃酸の分泌を抑える働きをもっているビタミンUが含まれています。ビタミンUはキャベツから発見されたので、別名キャベジンと呼ばれ、胃を健全に保つビタミンといわれています。熱に弱いので調理の際は生か短時間の加熱にしてください。

ヘルスアドバイザーから  
今月の一言

老齡期うつと認知症

老齡期には身体の老化という変化に加えて、退職や子どもの独立、配偶者の喪失といった環境の変化が原因からうつに陥りやすいものです。また、高齡になるにつれて認知症の発症率も高まりますが、老齡期うつ病と認知症は誤認されやすいので注意が必要です。

高齡者のうつ病にはさまざまな症状があります。やる気が起きず引きこもったり、活動や行動が鈍くなったり、記憶障害が出たりすることもあります。

認知症の検査は、CT、MRI、脳血流検査などの画像検査、記憶・知能などに関する心理検査に加え、医師の診察による結果を総合的に評価して診断します。認知症も、さまざまな症状があり、とくにその初期には、うつ病に非常に似た症状があります。

日頃の様子と比べておかしいな、と思ったら、医師の診察を受けるようにしましょう。



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の「お知らせ」をごらんください。

3月は、働く人の多くにとっては年度末。業務量も多くなり、時間にせかされ強いストレスがかかる時期でもあります。適度なストレスは自分を奮い立たせてくれたり、元気づけてくれたりと、かえってよい刺激になりますが、ストレスが大きすぎてうまく処理できなくなると心身にさまざまな症状が現れます。集中力がなくなった、寝つきが悪くなった、飲酒や喫煙量が増えたなどの状態が続いたら、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：高齢の父が遠方で一人暮らしをしています。様子を見に行くこともなかなかできないのですが、今後介護等が必要になったとき、どう対処することができるのか心配しています**

A：現状をお伺いしましたが、あなたがお父様の今後を案じていることがよく伝わってきました。まずは、お父様の意向を確認しつつ、遠方に住みながらあなたにできるサポート方法や緊急時の対応策等を具体的に考えていきましょう。

**Q：親しい友人から夫婦関係の悩みを相談されています。何とか力になってあげたいのですがどうしてよいかわからず、対応に苦慮しています**

A：友人の力になりたいと思うあなたの気持ちを大切にしてください。相談に対応するときには、あなたの負担にならない範囲で本人の気持ちを受動的に聴く姿勢で対応することが、友人のこころの支えになると思います。また、あなた一人で抱え込まず、カウンセリング等の利用を勧めてみるのもよいのではないのでしょうか。

**Q：私は当事者ではないのですが、子どもの親同士のトラブルに巻き込まれて悩んでいます**

A：トラブルの経緯をお聞かせいただきましたが、あなたが苦慮されていることがよくわかりました。これ以上巻き込まれない方策として、しばらくは当事者と意識的に距離をとって様子を見てはいかがでしょうか。



## こころの元気、ワンポイントアドバイス

### ▼ストレス対策：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。

▶ **怒りをぶつける前に一呼吸おこう**：怒っているときは、感情的になってしまい、相手に怒りをそのままぶつけても問題は悪化するだけです。怒りが沸いたときも、自分は何が不満なのか、一度落ち着いて考えてみましょう。相手に感情ではなく、怒りの原因を伝えることが解決につながります。

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の「お知らせ」をごらんください。