元気レター

2018年 6月

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は私たちが食べるためになくてはならない器官ですが、歯の寿命は、長くなった平均寿命に追いついていません。歯のトラブルは耐え難い痛みを伴うことが多く、早急に対処したいものです。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。むし歯などの辛い症状でお困りの場合は、顧問医やヘルスアドバイザーが適切にアドバイスいたします。

ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：歯周病がアルツハイマー病の原因になると聞いたが本当なのか？

A：歯周病菌が作る酸の一種が細胞に酸化ストレスを引き起こし、アルツハイマー病の発症リスクを高めるという研究発表もありますが、歯周病とアルツハイマー病との因果関係は明らかではないようです。
ただ、歯周病はほかにも健康を害することがあります。放置しないで治療することが必要です。歯科衛生士からも歯みがきなどの指導を受けられるとよいでしょう。

Q：1歳の息子が歯みがきシートを食べてしまったが、受診が必要か？

A：子供用の歯みがきシートは食品成分でできているものがほとんどです。多量に摂取しなければ問題ないと思われますが、今後、嘔吐や腹痛、下痢などの症状が現れた場合は、速やかに救急病院を受診してください。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

顎関節症の症状は様々です。顎関節がカクカクと鳴る程度であれば、大きな問題はないことがほとんどです。痛みを伴う場合、顎関節症を悪化させないために注意したいことが4つあります。それは「歯ぎしり、食いしばりや頬杖を付くなどの習慣をやめる」「意識的に身体全体をリラックスさせる」「虫歯や歯周病の治療をしっかりする」「悪影響を及ぼしている可能性のある親知らずを抜く」です。

一般社団法人日本顎関節学会の自己チェック法を紹介します。結果が９点以上または「問２」が２点以上の方は顎関節症の可能性があります。該当する方は専門医を受診しましょう。

■顎関節の自己チェック法

【問１】　口を大きく開けたとき、人差し指から薬指を並べた３本指を縦にして入りますか？
（１点.すっと入る　2点.ほぼ問題ない　３点.どちらともいえない　４点.やや困難　５点.全く入らない）

【問２】　口を大きく開け閉めしたとき、あごの痛みがありますか？
（１点.全くない　2点.たまにある　３点.どちらともいえない　４点.しばしばある　５点.いつもある）

【問３】　口を大きく開けたとき、まっすぐ開きますか？
（１点.いつもまっすぐ　２点.たまに曲がる　３点.どちらともいえない　４点.しばしば曲がる　５点.いつも曲がる）

【問４】　干し肉、するめ、タコなど硬いものを食べるとあごや顔が痛みますか？
（１点.痛まない　2点.たまに痛む　３点.どちらともいえない　４点.しばしば痛む　５点.いつも痛む）

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！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。

こころの元気レター

2018年 6月

高温多湿の気候が影響して、体調不良を訴える方が増える季節になりました。6月は天候不順のためか、「心身の調子が整わず、仕事に集中できなくてつらい」というご相談が多くなってきます。

疲労感や無気力感が続くな…と感じたら、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。

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が…

Q：今の仕事が自分に合っていないように思え、悩んでいる。

A：現在の仕事の内容を伺い、向いていないと感じながらも頑張っておられる姿勢はすばらしいと思います。今後は希望される職種やご自身で考える適性について話しあい、気持ちを整理して行きましょう。

Q：隣家とのトラブルを抱えており、今後の付き合い方に悩んでいる。

A： トラブルの経緯を伺い、心労を感じておられる状況がよくわかりました。対応策を検討するとともに、隣家として支障がない範囲で付き合いを続けるための、適度な距離のとり方を話し合っていきましょう。

Q：被害妄想的な言動を繰り返す夫のことが心配。

A：ご主人の様子を伺い、早期の治療の必要性があると思われます。ご主人に医療機関を受診させるための働きかけ方や、家庭での対応の留意点をお伝えしながらサポートいたします。

SELF-CARE 毎日できるセルフケア

ストレスを上手にコントロールするには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。まずはできることから始めてみましょう。

寝る前のお酒、たばこ、カフェイン、スマホは控えよう

アルコールを飲むと一時的に眠くなりますが、眠りが浅くなり、熟睡感が得られなくなります。たばこのニコチンや、コーヒーや緑茶などのカフェインには覚せい作用があるため、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があります。また、スマートフォンやパソコンの画面から光の刺激を受けることで、入眠しにくくなるので注意しましょう

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。