

毎年11月頃から春先にかけて、腹痛、下痢、嘔吐などの相談が多くなりますが、昨年の冬は「新型ノロウイルス流行の可能性」との報道があり、ノロウイルスを主とする感染性胃腸炎を心配する声が多数寄せられました。ファミリー健康相談では、流行性の感染症でもヘルスアドバイザーや内科、小児科顧問ドクターが最新の情報を元に、家庭での対処法や受診の目安、感染の予防方法などについてアドバイスしています。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：8ヶ月の娘。離乳食後にミルクをあげたら嘔吐。胃腸炎に罹っているのでは…と心配。

A：消化機能が低下しているときに与えた離乳食の内容によっては、消化しきれずに嘔吐してしまうことがあります。嘔吐は一回だけで現在は元気な様子なので、離乳食を中止してミルクのみにして少し様子を見てみましょう。

Q：60歳代の夫。血液検査で、ピロリ菌、ヘプシノゲンが陽性の結果。除菌した方がよいのか？

A：ピロリ菌は50歳代以上では7割が持っているというデータもあり、胃がんの原因になっていることが分かっています。積極的に除菌する傾向にはありますが、薬の副作用や、除菌してもメリットが少ないと思われる場合もあり、除菌するかどうかは体質、状態によって医師の判断となります。胃の状態が良く、これまでずっと悪い影響が無かったのであれば、今後も当面は問題ないとも考えられます。検査結果を持参して内視鏡設備のある医療機関で相談してみてもいいでしょうか、

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは
「風邪の予防と対処法」



インフルエンザを中心とするウイルス感染による風邪の季節を迎えています。「薬でなく自分で治す方法は？」「風邪をひかないための注意は？」など、毎年数多くの相談をお受けしています。風邪は原因となるウイルスが、鼻、喉などの粘膜に感染し、その部分が急性の炎症を起こし、咳やくしゃみ、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、頭痛、発熱、下痢など多彩な症状として現れたものです。風邪に罹る人が季節の変わり目に多いことから、気温が低いだけではなく、大気中の湿度も風邪の流行を左右する原因と考えられています。特に湿度が低い空気中では、ウイルスの活性化が長時間失われないことが実験で確かめられており、換気や加湿が必要です。また、風邪の予防にはうがい、手洗いが鉄則。うがいは30秒以上、水道水やカテキンの多い緑茶で、起床後すぐ、食後、外出後、寝る前など回数を多くし、喉に付いたウイルスを落とすことが予防に効果的です。風邪に罹ったら、安静、保温、栄養の三原則が大切です。部屋全体を適温にする、消化が良く栄養価の高いものを三食摂る、発汗などで失われる水分とミネラル分を十分補給する、くつろいで安静にする、いつもより意識して睡眠時間を多くとる、などでこじらさないように過ごしましょう。

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

2016年
12月

日毎に寒さが増してまいりました。これから年末にかけて、あわただしい時期にもなりますので、しっかり休養をとることを心がけるなどご自愛ください。

昨年のこの時期は、受験勉強に向かう子どもを心配する方や、親の介護を抱えている方からご相談を多くいただきました。不安に感じる事があれば、ぜひ、お早めにカウンセラーにご相談ください。



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：精神科通院中。急に気持ちが落ち着かなくなった。

A：悩み事が頭から離れず不安が募り、つらいお気持ちになられたご様子です。これまでの経緯や現在の心身の状態について伺いながら、過剰に気にせず生活できるようにお気持ちをサポートいたします。

Q：夫の言動に、自分へのいたわりが感じられずに不満が募る。

A：これまでの夫婦間のやり取りをお伺いすると、仲良く暮らしたいと思いつつもコミュニケーションがうまく取れず、気持ちが疲れてしまっているようです。話し合いをもつための働きかけ方と、ご自身が気分転換を図る工夫についてアドバイスいたします。

Q：父の介護に疲弊し、今後のことを考えると不安になる。

A：認知症が窺える状態での介護で、大変なご苦労だと思います。介護者が共倒れしないようにすることが大切ですので、負担が大きくなり過ぎない範囲で介護を続ける工夫について話し合っています。

ストレスとうまく付き合う

ストレスに強くなる 生活リズムを整えよう

こころの元気！！
ワンポイントアドバイス

心身の健康維持には、生活リズムを整えることが大切です。規則正しい生活は交感神経・副交感神経のバランスを整えてくれるため、体の健康はもちろん、ストレスへの抵抗力が高まるなど、心の健康にも効果的です。仕事が休みの日も、いつもと同じ生活リズムをこころがけましょう。

— 昼 —

- ▶ **食 事**…休日でも平日と同じ時間帯に食べましょう。ビタミンやミネラルを摂って抗ストレス。バランスのよい食事を。
- ▶ **日 中**…できるだけ外出しましょう。日中の活動量が良質な睡眠のカギです。また、間食はとりすぎないように。

ストレス解消ポイント「森林浴&スポーツ」

樹木には心身をリフレッシュする効果があります。体を動かすことも同様の効果があるので、野外での運動がおススメです。

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。