

湿気が多くなる梅雨から夏にかけて、食中毒の主な原因である細菌の増殖が活発になります。食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則で食中毒を予防しましょう。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能。保健師や看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが、とっさの病気やけが、気になる体の不調の対処法についてアドバイスし、また救急病院の案内もおこなっています。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：7か月女児。保育園で溶連菌感染の子と接触があった。現在熱は37度で首、胸、脇、腰に発疹がある。季節柄あせもかも知れないが溶連菌感染の症状なのか心配。溶連菌に感染すると、どのような症状が起こるのか知りたい。**

**A：溶連菌とは、A群β溶血性連鎖球菌という細菌の通称です。主に感染する部位は、上気道の呼吸器で、症状としては発熱、のどの痛みと腫れに、首や胸・手首・足首などに発疹が出てくる場合もあり、またそれが痒みを伴うこともあります。また、舌が赤くブツブツした状態になるイチゴ舌も見受けられます。**

感染経路は飛沫感染と経口感染です。急性糸球体腎炎や、リウマチ熱、アレルギー性紫斑病の合併症を防ぐためにも、抗生剤での治療が必須になります。抗生剤を2～3日以内服すると、熱が下がり、全身の症状も落ち着いてきます。診断にはキットを使用し、5分ほどで迅速に判定できます。

## 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、  
<ハチに刺された時の対処について>



これからの季節、アウトドアスポーツやハイキング、キャンプなど野外で活動する機会が増えてくると思います。そういった活動に夢中になるあまり、気が付かないうちにハチの巣に近付いてしまい攻撃され、被害にあってしまうといったケースが多くあります。

### <ハチに刺された時の対処法>

ハチに刺されると、ハチの毒により刺された部位に腫れや痛みが現れます。人によってはアレルギー反応でショック症状を起こすこともあります。特にスズメバチやアシナガバチは症状が強くなるので要注意です。ハチに刺されたら、次のように対処して下さい。

- ① 針が残っていれば取り除き、水道水の流水で刺された部位を洗い流す。水道水の無いような屋外の場合、緑茶やミネラルウォーターなどでもよい。
- ② 抗ヒスタミン剤を含んでいるステロイド軟膏を塗る。
- ③ 刺された部位を冷たいタオルなどで冷やす。
- ④ 腫れた痛みが強くなるようなら病院にかかる。特に、気分が悪い、吐く、蕁麻疹が現れるなど、ショック症状が出た時は救急受診が必要。

ハチは黒いものを攻撃する習性があるので、野山へ出かける時には白っぽい服装にして、できるだけ肌の露出を避けることが大切です。ハチは匂いにも敏感です。興奮させるので、香水や整髪料などの使用は避けましょう。

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。

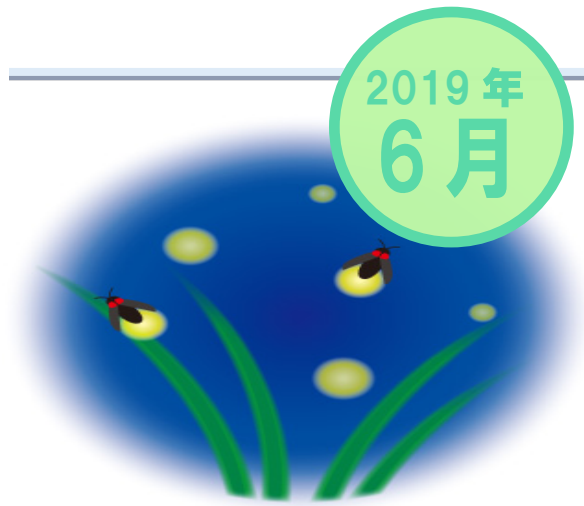
# こころの元気レター

2019年  
6月

間もなく梅雨の季節。雨が長く続くと気が滅入ってしまい、精神的にも不安定になりがちです。

メンタルヘルスカウンセリングは、臨床心理士の資格を持つカウンセラーがみなさんのお話を伺い、心理的な問題の克服や困難の軽減にむけて支援します。

つらいと感じたら、ぜひお早めにご利用ください。



## 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：職場に適應できず悩んでいる

A：職場の現状やご自身で考える適性について話し合い、適應できないと感じている点との折り合いをつける工夫を検討しながら、よりよい対応ができるようサポートしました。

### Q：育児が大変で疲弊している

A：大変さをねぎらいながら傾聴し、真摯に子供に向き合っている姿勢を支持すると共に、相談者ご自身が気持ちに余裕を持つことの大切さを伝え、気分転換の工夫を話し合いました。

### Q：ストレスが溜まると、借金をしてギャンブルに依存してしまう

A：詳しい事情を伺う中でご自身の傾向への気づきを支持し、ギャンブルに依存せずにストレスを解消する方法を具体的に話し合った上で、できることから試みてみるよう助言しました。

## 自分と相手の望みが一致しないときのコミュニケーション

自分と相手の望むことが一致しないときのコミュニケーションはむずかしいものです。

良好な人間関係を作るにはどうすればいいか、考えてみましょう

## 自分の正直な考えや気持ちを伝え、相手にも配慮する

だれでも正直な考えや気持ちを言っているのです。自分と相手の望みが一致しないときはこのことを思い出し、率直に伝えましょう。同時に相手の考えや気持ちに素直に耳を傾ける姿勢を示すことも大切で、自分も相手も尊重することがお互い納得のいくさわやかなコミュニケーションとなります。

お互いに意見を出しあい、歩み寄りながら納得のいく結論をだす努力をしましょう。

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。