

寒さが厳しい冬場は、血圧が上昇しやすい時期です。理由としては、「寒さを感じると、体温の発散を防ごうとして血管が収縮するため」などがあります。血圧上昇については、相談された時点の症状から、緊急性のある血圧変動なのかどうかの判断が重要となります。

ファミリー健康相談は、年末年始も24時間年中無休で症状をお聞きし、適切にアドバイスいたしますので、ぜひご利用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：逆流性食道炎で薬を処方されているが、胸焼けや胃液が上がる感じが時々起こる。防ぐための食事や生活を教えて欲しい。

A：胸焼け・呑酸（すっぱい液体が口の中に逆流してくる感じ）は、主に胃酸の逆流によって生じる症状です。すでに薬を処方されておられるようですが、逆流性食道炎は食事などの生活習慣が大きく関わっており、身近な生活習慣の見直しも症状の改善に有効です。

また、日本人の約20%にみられ、男性に多く、女性では60歳以上になると増える傾向の病気との報告もあります。加齢で筋肉の働きが低下している中、食べ過ぎると胃が伸ばされ食道と胃の境界部分が緩みます。他にも油ものの多食も原因になりますので控えましょう。急いで満腹になるまで食べる習慣は、逆流を誘発します。ゆっくりと腹八分目を心掛けることが大切です。

また、食後直ぐに横になると胃に溜まった内容物が食道に逆流しやすいため、食後1～2時間位は起きていよう心掛けると良いでしょう。就寝時の体位は左側を下にした体位が有効です。また上半身を少し高めた位置（10～15cm）を保つことで逆流が減少します。症状が続くようなら主治医にご相談ください。

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、
〈ロタウイルス性胃腸炎〉



毎年冬の時期になると流行するのがウイルス性の胃腸炎です。そのうち2～4月くらいに多いのがロタウイルス性胃腸炎といわれています。ロタウイルスによって引き起こされる急性の胃腸炎は、0歳から6歳くらいまでの乳幼児がかかりやすく重症化しやすい病気です。10～100個程度とわずかなウイルスで感染を引き起こす非常に強い感染力をもちます。感染している患者さんの下痢1g中には1000億以上のウイルスが含まれており、患者さんの便などを処理した後はたとえ十分に手洗いなどをしてもわずかなウイルスが手指に残ってしまうことがあり注意が必要です。

ロタウイルスに感染すると2～4日程度の潜伏期間を経た後、水様性の下痢や嘔吐が何度もおこり、脱水症状が数日にわたって引き起こされます。発熱や腹部の不快感なども伴うことがあり、また重い合併症としては痙攣や脳炎、心筋炎などが知られています。ロタウイルスには現在、有効な抗ウイルス薬などの治療薬はなく、脱水を防ぐための経口補水液や重症度により点滴をしながら回復を待つこととなります。現在2種類のロタウイルスのワクチンがあり、任意で接種を受けることができます。対象者はいずれのワクチンも乳児であり、具体的な接種期間は、単価ロタウイルスワクチン（2回接種）の場合は生後6～24週の間、5価ロタウイルスワクチン（3回接種）の場合は生後6～32週の間で、どちらのワクチンも1回目の接種を14週までに接種する必要があります。

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

2020年
1月

この時期は、風邪やインフルエンザの流行期で、体調を崩してしまう方も多くなる時期です。体の不調とともに、こころの不調を感じることもよくあります。また、年末年始をむかえ「家族や親戚との関わりで疲れている」というご相談が増える傾向があります。少しでも不調を感じたら、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：親戚つき合いに疲弊している

A：今までの経緯を伺い親戚つき合いに苦勞してきた心勞をねぎらうと共に、今後は相談者の負担が少ない範囲でつき合ってはどうかと提案し、具体策を検討しサポートしました。

Q：折り合いが悪い同僚とのつき合い方に悩んでいる

A：同僚との関係の経緯を伺う中で心勞をねぎらうと共に、ある程度仕事上の関係と割り切って業務に支障がない程度に折り合う方策や、その際の距離の取り方を話し合いました。

Q：公私にわたってストレスが溜まり、気持ちの落ち込みが続いている

A：心勞をねぎらいながら傾聴する中で、心身に過度の負担が掛かっている状態であることを示唆すると共に、当面のストレス解消法を話し合っただけで無理をしないよう助言しました。

みならえ！タフなメンタル「失敗を恐れない」

失敗を恐れないタフな人の特徴を知り、自分にない部分を取り入れて、
ストレス社会を生き抜くタフなメンタルを育みましょう。

失敗のいちばんの問題は、失敗で生じたネガティブ感情にとらわれること

失敗はだれにとってもイヤなもので、失敗すると「自分はダメな人間だ」「迷惑をかけてしまった」などの自責の念や憂うつ感、不安、罪悪感、羞恥心…などが生じます。こうしたネガティブ感情を引きずると、失敗しそうなことを避けるようになり、ついには「自分は何をやってもダメだ」とすべてのことに対して“無気力”になってしまいがちです。

失敗を引きずってストレスをためやすい人はタフな人を見ならい、失敗をチャンスに変えましょう。

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。