

今年の冬は記録的な暖冬傾向のようですが、風邪やインフルエンザが多い時期には変わりありません。咳エチケットや手洗い等の感染対策で、健康管理に努めましょう。

ファミリー健康相談では、24時間年中無休でヘルスアドバイザーや顧問ドクターが症状をお聞きして、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： インフルエンザに感染したが、職場にはいつから出勤して良いのか。また、家族にうつさない為の予防法はあるか**

**A：** インフルエンザは飛沫感染であり、発症してから7日目でも鼻や喉からウイルスを排出する可能性があり、発熱等の症状の消失後も感染させることがあります。現在、学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。しかし、社会人に対しては法的な規定はなく、医師の判断と、職場の規定や上司に相談のうえ、出勤日を決めることが多いです。基本的に、解熱後2日目までが外出自粛の目安ですが、ウイルスの排出のなくなる時期は明らかでない為、可能であれば、発症の翌日から7日を経過するまでが望ましいと考えられます。

予防法としては、家族全員のマスク着用で、ウイルスが付着した手で口や鼻を触るのを防ぐことができます。痰やくしゃみで飛んだ分泌物は、アルコール等の消毒薬で拭き取ってください。衣服には、ウイルスの付着が予想されますが、これらが原因で感染を引き起こすことはまれだと考えられています。普段通り洗濯をして、日なたに干すのが良いでしょう。

## 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、  
〈突然こむら返りが  
起きたら〉



夜間、睡眠中に突然足がつってしまい、激痛で目を覚ますという方もいるのではないのでしょうか。足のふくらはぎがつる「こむら返り」は、ふくらはぎの筋肉である腓腹筋が異常に収縮することで起こります。冷えによる血行不良、発汗など脱水による電解質や水分不足、過度の運動による筋肉疲労、運動不足などの様々な要因が重なると、足がつりやすくなります。

・・・対処法・・・

膝を伸ばし足首を立てる。足の親指を中心に指全体をつかみ、息を吐きながらゆっくりすねの方に引き上げて、ふくらはぎとアキレス腱をストレッチします。アキレス腱を伸ばしたら、ゆっくりと元に戻します。これを痛みがなくなるまで続けます。こむら返りが治まったら、ふくらはぎを優しくマッサージしましょう。

・・・予防・・・

入浴で体の芯まで温め血行をよくして、ふくらはぎを軽くマッサージをしたり、日頃から足のストレッチで柔軟性を保ちましょう。ミネラルが不足しないように、カルシウムやマグネシウムを中心にバランスの良い食事を心がけましょう。睡眠時には発汗でコップ1杯の水分が失われます。就寝前にコップ1杯の水を補給しておくといいでしょう。

こむら返りを繰り返す場合は、他の病気も考えられます。糖尿病、腎疾患、脳疾患、下肢静脈瘤などの病気が原因で足がつるといった症状が見られることもあります。改善がないようなら早めに医療機関を受診しましょう。

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

2020年  
2月

今年の冬は記録的な暖冬傾向のようですが、寒暖の差で、体調を崩してしまう方も多くなる時期です。

また、受験シーズンも本番、“気は焦っているのに物事をうまく進められない”というご相談が増えてまいります。

不安に感じる事があれば、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：今の仕事があってないように思え、出勤するのがつらい**

A：つらさを受け止め、現状を伺う中で、相談者が考える適性に合った仕事について話し合い、つらい状況を乗り切るための当面工夫できる方策を検討しサポートしました。

**Q：上司とトラブルが生じてしまい悩んでいる**

A：トラブルの経緯を伺いながら心労をねぎらい、当面の打開策を検討するとともに、今後の上司への対応の留意点や距離の取り方を話し合っサポートしました。

**Q：受験を控えている子供のことが心配**

A：心配を受け止めながら傾聴し、子供が落ち着いた気持ちで受験に臨めるよう親としてできるサポート法を話し合うとともに、相談者が気持ちに余裕を持てるようサポートしました。

## 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。

### 失敗を恐れないタフな人のポイントは・・・

失敗は「人間なら誰でも経験する“当然のこと”」で、「成功するためのプロセス」だととらえます。

また、失敗してネガティブ感情が生じても「この失敗には何の意味があるのか？」とプラスの面に着目し、すぐに気持ちを切り替え、成功に近づくために失敗から学ぼうとします。

失敗を引きずってストレスをためやすい人はこれをみならい、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。