

豪雨による災害に遭われたみなさまには、心よりお見舞いを申し上げます。

高温多湿の日々が続く中で、マスクの着用による息苦しさや、皮膚のトラブルも増えてきています。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。気になる体の不調の対処法など、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：手足口病が保育園で流行している。アルコール消毒での予防は、効果があるのか。

A： 予防は勿論、手洗い・うがいが基本となります。

ウイルスは、その構造として、エンベロープがあるかないかの2つに分けられます。これは、ウイルス細胞を包んでいる膜のことで、主に脂肪とたんぱく質から出来ています。膜のあるウイルス（代表的なものはインフルエンザ）は、アルコール成分によって膜を壊しウイルスそのものにダメージを与えることが出来るのに対し、ノンエンベロープウイルスと呼ばれるものは膜が無い分ウイルス自体が強力で、アルコールにも強いと言われていています。

手足口病のエンテロウイルス、コクサッキーウイルスは、後者に該当します。アルコール消毒剤の有効成分であるエタノールの pH は中性が一般的ですが、これにリン酸を配合し人の素肌に近い弱酸性にして、殺菌力を高めた酸性アルコール消毒剤も市販されています。これは上記二つのウイルス、どちらにも消毒・殺菌効果のあると謳われていますので、購入の際には参考にしてみてください。

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、
〈眼の紫外線対策〉



夏本番になり、紫外線（UV）の強い季節になりました。紫外線の浴び過ぎは、健康に悪影響を与えます。肌への紫外線対策は日焼け止めで行っている方が多いと思いますが、眼も、紫外線が入った場合肌と同じようにダメージを受けるため、眼の紫外線対策も必要です。

角膜に紫外線があたると、角膜が炎症を起こし、強い痛み、充血といった症状が出る場合があります。更にダメージを受け続けると白内障などの病気に進行してしまいます。白内障は、眼のレンズの役割を担う水晶体が濁り、見え方の質が低下する病気です。白内障の主な原因としては加齢が知られていますが、色々な影響を受けて少しずつ白く濁っていきます。紫外線も水晶体に影響を与える原因の一つです。紫外線による白内障を予防するために、紫外線が眼に入ることを防ぐことが大切です。

……対策……

◆サングラスや帽子などの着用◆

サングラスの選び方について、紫外線をより多くカットできそうだという見た目だけで、ついレンズの色の濃いものを使用すると、より大きなダメージを瞳に与えてしまうことがあります。

これは、まず色の濃いレンズによって視界が暗くなると、瞳孔が開きます。次にこの状態で、サングラスのすき間から紫外線が入ると、通常よりも多くの紫外線が瞳に侵入することとなり起こります。サングラスは、上方や横からの紫外線を考慮して、レンズは大きめで、薄い色、紫外線透過率の数値が低いもの（1.0%以下）など、性能もしっかり確認をして選ぶと良いでしょう。

帽子はつばの幅が広いものが効果的です。外出時は、サングラスと帽子を一緒に被れば側面から入ってくる紫外線を防ぐことができます。夏は、肌の日焼け止めと同じように眼の紫外線対策を心がけましょう。

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

2020年
8月

豪雨による災害に遭われたみなさまには、心よりお見舞いを申し上げます。

高温多湿の日々で、体調不良を訴える方が増えていきます。また、今年はいつもの夏休みとは違うスケジュールということで、子供の生活リズムや態度についてのご相談も多くなってきます。ストレスを感じたら、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：感情の起伏が激しい上司への対応に苦慮している

A：詳しい経緯や事情を伺う中で大変さをねぎらうと共に、上司の言動を振り返ってその性格傾向や言動の特徴をより理解できるよう図り、今後の対応の工夫を考えました。

Q：ストレスが溜まると買い物をしてしまう癖が治らない

A：事情を伺い心労をねぎらうと共に、癖を治そうとして自身を追い詰めるよりもストレスを抱え込み易い自分をいかにケアしていくかが大切ではないかと伝えてサポートしました。

Q：育児に追われる毎日に疲弊している

A：大変さを受け止めながら毎日の生活の様子を伺い、母として懸命に奮闘している相談者の労をねぎらうと共に、自分の時間をうまく確保して気分転換を図る工夫を話し合いました。

タフなメンタルをみならおう！「自分の軸がある」

タフな人は「自分の軸」があります。そうした人の特徴を知り、自分には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。

自分の軸を見つけるヒント

<自問自答してみる>

「自分が心地よく感じる人間関係とは？」「自分が望む働き方とは？」「自分の心が強く動かされることは？」などの質問を自分に投げかけ、自分の軸を探ります。

<当たり前を大事にする>

目の前のことに全力を尽くす、基本をおろそかにしない。こうした当たり前のことに取り組んでいると、おのずと大事にしたいことが見えてきます。

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。