

寒く乾燥した季節になってきました。室内の換気や加湿は風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、新型コロナウイルス感染症の予防にも有効です。咳エチケットや手洗いなどの実施で感染症対策に努めましょう。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。顧問医や保健師・看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが適切にアドバイスしますので、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： 夕食に出した鶏肉のから揚げに生の部分があったが、気づいたときには既に3歳の子供が食べてしまっていた。カンピロバクターによる食中毒を引き起こす可能性があるか。今からでも予防策はないだろうか。

A： カンピロバクターは家畜、その中でも鶏に住みついていることが多く、生焼けの鶏肉を食べた時に腸炎を起こす可能性があります。処理工程の段階で、皮の表面などに菌がつくことが原因と考えられており、流通・市販されている鶏肉の4割から6割に付着しているといった説もあります。人体に入った場合、潜伏期間は、他の食中毒菌に比べて比較的長く、2日～7日位と幅があります。

冷蔵（チルド）の唐揚げの場合、厚みにもよりますが160度から180度の油で3分程度揚げるのが良いとされています。調理後、1番分かりやすいのは肉汁で、箸の先などで穴を開けて出てきた汁が透明であれば生ではありません。カンピロバクターは、少しの菌でも食中毒を起こす可能性がありますが、食べた後での対策は難しいです。下痢・腹痛・発熱などの症状が出た際は、すぐに医療機関を受診するようにしてください。また、頭痛、めまい、倦怠感など一見、風邪と錯覚する症状が出ることもあります。体調の変化には十分気を配ってください。

引用文献：東京都福祉保険局食品安全 FAQ

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、
〈アルコールと正しく付き合うために〉



年末年始はお酒を飲み過ぎてしまい、内臓の疲れを感じる人も多いのではないのでしょうか。体内でアルコールを分解する時に主に働く臓器は肝臓です。肝臓が処理できるアルコール量には限度があり、適量を越えた飲酒をすると、肝臓はアルコールを分解できません。1日の適量は一般的に「純アルコール量：約20～25g」程度の量です。お酒の席や酔い心地をほどよく楽しむためにも、お酒の適量を守りましょう。

■お酒にかかわる病気

適量を越える飲酒が重なると、さまざまな病気のリスクが高まることがわかっています。

肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの危険因子になることや、アルコール性肝炎を始めとするさまざまな肝臓の障害を引き起こし、肝臓がんに至る場合もあります。また、一回の飲酒量のみならず、長期間お酒を飲み続けていても病気のリスクを高めます。

■肝臓に良い食事のアドバイス

自分でできるアルコール対策としては、節酒はもちろんのことですが、肝臓の働きを助けるアサリ、シジミ、青魚、豆腐、豚レバー、オクラ、ナガイモなどの食材を使った料理を積極的にとることが大切です。中でも、アサリは肝臓の解毒作用を助け、豆腐は良質の植物性タンパク質を含み肝臓の機能を回復させます。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、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
12月

いよいよ冬も本番を迎え、日ごとに寒さが増してきました。

この時期は、風邪や季節性インフルエンザなどの感染症による体の不調に加え年末の慌ただしさから、こころの不調を感じる方も増えてきます。

つらいと感じたら、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：職場環境の変化になかなか慣れずにつらい。

A：つらさを受け止めながら経緯を伺う中で、新しい環境に慣れるにはある程度時間が必要ではないかと話し合い、焦らず自分のペースで適応していく為の工夫を助言しました。

Q：夫婦の価値観の違いが大きく、喧嘩が絶えない。

A：夫婦関係の経緯を伺う中で価値観の相違点を整理し、喧嘩が絶えない心痛をねぎらうと共に、お互いを尊重しつつ折り合うことの大切さを話し合い具体策を検討しました。

Q：不眠気味な日々が続く、悩んでいる。

A：最近の様子を伺いながら大変さをねぎらい、入眠時のリラックス法を助言すると共に、今の状態が長期に及ぶようであれば無理せず医療機関を受診してみるよう勧めました。

タフなメンタルをみならおう！「周囲のサポートがある」

タフな人は「周囲のサポート」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。

周囲のサポートがあるタフな人のポイントは・・・

- 考えるだけでなく行動し、人と関わる機会を積極的に持つ。
- 自分の知らないことやできないことを素直に認め、教を請うたり、助けを求めたりできる。
- いいと思えば誰の意見でも共感し、素直に取り入れる。
- 相手を信じて任せられる。

タフな人を見習い、自分にはない部分を取り入れてみましょう。

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。