

年末年始は、かかりつけ医が休診で、急な発熱や帰省中の思わぬケガなど対応に困ることがあります。また、インフルエンザやウイルス性胃腸炎が流行する時期でもあります。

ファミリー健康相談は24時間年中無休でご利用いただけます。ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが、対処法や受診の目安などについてアドバイスいたします。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： 家族がインフルエンザに感染した。感染予防として加湿が有効と分かってはいるが、具体的な目安や方法について教えて欲しい。

A： インフルエンザウイルスの生存率と気温・湿度の関係の研究結果によると、気温 22℃・湿度 20%の環境では、約 7 割のウイルスが生存するようです。ここで、湿度を 50%にするとウイルスが死滅し始めます。但し、70%を超えると、カビが発生し始めます。総合的に最適な気温・湿度は、20～23℃・50～60%が理想です。適度な気温と湿度の相乗効果は、人間の喉や鼻の防御機能の活性化にも有効と言われています。

湿度を上げる具体的な方法として、洗濯物を部屋の中で干したり、濡らしたタオルを吊るすなどがあります。60cm×120cm のタオルを水滴が落ちない程度に絞ると、500ml 前後の水分を含ませることができます。8畳の部屋で大判のバスタオル 1～2 枚が目安です。一方で、ウイルスを外に排出することも必要ですので、2～3 時間に 1 回は部屋の換気を忘れずに行ってください。

参考文献：感染予防ゼミ医師監修

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、
〈歯周病予防・生涯自分の歯で食べよう〉



歯周病は、歯と歯ぐきの間から細菌が入り込んで歯の周辺組織が炎症する病気です。歯を丁寧に磨かない人、歯並びや咬み合わせが悪い人は、歯周病になりやすいため注意が必要です。

歯周病は、初めのうちは歯ぐきから出血したり、しみたりする程度ですが、放っておくと歯が抜け落ちることもあります。さらに放置すると、歯周病菌が歯肉から血管に入り込み血栓を作り、心筋梗塞、肺炎、早産・未熟児、糖尿病などの原因につながる可能性もあります。歯周病は、自分で気づかないうちに進行してしまう恐ろしい病気です。歯周病予防のため、まずは、ご自分の歯や歯ぐきの状態を観察してみましょう。

■歯周病の自己チェック■

- ・起床時に口の中が粘つく・口臭が気になる・水を飲むと歯がしみて痛む・歯肉が赤く腫れる・歯がぐらつく・歯と歯の間に食べ物が挟まりやすく隙間ができてきた・歯磨き時に歯肉から出血しやすい・歯が長く伸びてきた

以上の症状が1つでも当てはまるようなら、歯周病の可能性が高くなります。

■プラークコントロールの必要性■

プラークコントロールとは、「歯垢（プラーク）のない状態を維持すること」です。食後、歯磨きを怠るとたまる白い（ネバネバした）ものが歯垢で、雑菌のたまり場であり、やがて硬化して歯石になります。歯周病は歯垢や歯石が原因となるため、柔らかい歯垢の段階で取り除くことが必要です。不規則な食事習慣や間食などは、歯の表面にプラークが付着しやすい状態を作ります。歯を磨くこと以外には、規則正しい食生活もプラークコントロールの1つです。また、定期的な歯科検診やクリーニングなどのメンテナンスを受けましょう。日本は世界トップの長寿国です。生涯を通じて自分の歯で食事ができるよう、また80歳になっても自分の歯を20本保てるよう、プラークコントロールと定期的な予防検診を続け、自分の歯をしっかりと維持していきましょう。

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

2021年
1月

急激な冷え込みで風邪など体調を崩してしまう方も多くなる時期です。また、年末年始の休暇で生活サイクルの変化により、こころの不調を感じる方も増えてくるようです。

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：職場の人間関係に悩んでいる。

A：大変さをねぎらいながら傾聴する中で、相談者が働きやすい職場の人間関係の在り方を話し合い、その実現の為にコミュニケーションの回り方や適度な距離の取り方を検討しました。

Q：夫の暴力に耐えかねている。

A：今までの経緯と最近の生活ぶりを伺いながら心痛をねぎらうと共に、相談者の安全確保を最優先に考え、緊急時の対処法等を具体的に話し合っサポートしました。

Q：知人がうつのように見えるがどうしたらよいだろうか。

A：心配を受け止めながら知人の様子を伺うと、うつに陥っている可能性が考えられた為、今後の対応の留意点を話し合うと共に、本人に医療機関受診を勧めることも一案と伝えました。

じぶん働き方改革「仕事を抱え込んでしまう」を改革しよう

仕事を抱え込みやすい人は、ストレスや疲労がたまって心身が疲弊しがち。

自分の働き方を見直してみましょう。

優秀であるがゆえに「仕事を抱え込みやすい人」は要注意

優秀な人は仕事を次々と任せられ、それをうまく回してしまうため、また仕事を任せられ…となりがちです。そのうえ「自分しかできない仕事だから」「自分でやったほうが早いから」などと考え、大量の仕事を抱え込み、知らず知らずのうちにストレスや疲れをため込んでしまいます。

しかも、このタイプの人には仕事が回らなくなると、やり方の問題ではなく自分の努力が足りないと思いきらにがんばります。そのため体力や気力が尽きてしまうと、うつ病に陥りやすくなり、注意が必要です。

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。