

新型コロナウイルスが猛威を振るい、感染者が増加の一途を辿っています。家族に高齢者、子ども、妊婦さんなどがいらっしゃる方は特に、幅広い年代の方から不安を抱えてのご相談を多くいただいております。

ファミリー健康相談は、最新の情報を取り入れながら様々なケースに対応させていただいております。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： 3歳息子。本日インフルエンザ A 型と診断された。インフルエンザ脳症が心配。熱せん妄との違いを教えてください。どうすればすぐ気付けるか。

A： インフルエンザ脳症については、ウイルスが直接脳に入って引き起こされるイメージがあるかと思いますが、しかし実はそうではなく、身体を守る免疫機能の一つである「サイトカイン」という物質が過剰に反応して混乱を起こし、正常に機能できなくなったことにより、様々な神経症状が引き起こされ発症すると言われています。

インフルエンザ脳症に共通する症状は ①痙攣 ②意識障害 ③異常行動・言動の 3 つです。幻視や幻聴、怯える、怒る、泣き出す、笑う、意味不明な発言といった異常が、痙攣に先立って起こる場合が多いことが、最近分かってきました。そういった異常が 1 回でなく断続的に続く、呼びかけてもはっきりした反応がない、眼を開けないなど、症状が次第に悪化するような場合は注意が必要です。逆に、症状が出現しても短時間で消失し、痙攣や意識障害がなければ熱せん妄の可能性も考えられます。しかし、油断は禁物です。普段と違う様子などがあれば、念の為の受診が安心です。

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、
〈冬の感染症の予防対策〉



冬は新型コロナウイルスだけでなく、風邪、インフルエンザやノロウイルスなど、様々な感染症の流行しやすい季節です。感染経路は、咳、くしゃみなどのしぶきでウイルスが広がる飛沫感染や色々な場所を触ることで、知らないうちに手にウイルスが付く接触感染が中心です。感染を防ぐためには、「こまめな手洗い」「咳エチケット」といった、基本的な予防対策が有効です。一人ひとりができる感染症対策を心がけましょう。

・・・ 感染予防対策 ・・・

◆こまめな手洗い

気が付かないうちに手には多くの細菌やウイルスが付着します。帰宅後、食事前などは石鹸と流水でしっかり手洗いをし、清潔なタオルやペーパータオルで良く拭き取って乾かしましょう。

◆咳エチケット

咳やくしゃみなどの症状があるときに、咳エチケット（咳やくしゃみをする際は、マスクやハンカチ、袖を使って、口や鼻を抑えること）をして、周りの人への飛沫感染を予防しましょう。

◆免疫力を高める

免疫力が弱っていると感染しやすくなります。普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

ウイルス感染症にはいろいろな種類がありますが、基本的な予防対策は同じです。空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちます。人混みを避けマスクを着用する、定期的に手を洗うなど感染予防をして、冬の季節を健康に過ごしましょう。

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
2月



新型コロナウイルスが猛威を振るい、感染者が増加の一途をたどるなか、「新型コロナの再流行で、気持ち減入る」と、こころの不調を感じるご相談も多くなっています。

無理をせず、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：上司とのコミュニケーションがうまく取れずに悩んでいる。

A：現状を伺いながら大変さをねぎらうと共に、相談者にとって望ましい上司との関係性について話し合い、その実現の為に工夫できるコミュニケーションの図り方を検討しました。

Q：学校の役員をやっているが、意見が合わない人への対応に困っている。

A：経緯を伺いながら様々な対応の工夫をしてきた相談者の姿勢を支持し、互いの意見の相違点を尊重しながら物事を進めていく為の接し方や言葉の掛け方についてアドバイスしました。

Q：うつ病で通院中の妻をどのようにサポートすればよいか分からない。

A：妻の治療経緯や現状を伺いながら、治療を支えたい気持ちを受け止め、対応の留意点や本人が安心できる家庭環境の整え方等、夫ならではのサポート方法について話し合いました。

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よう。

「仕事を抱え込んでしまう」じぶん働き方改革のポイント

優秀であるがゆえに仕事を抱え込んでしまう人は、ほかの人に仕事を任せるのが苦手な傾向があります。しかし、自分がやるべきことや今できることを見極め、ほかの人を信頼して任せることも大事なスキルです。仕事を細分化してほかの人に振ることを実践してみましょう。

また、ストレスや疲労がたまっていても気づきにくい「早めに帰宅する」「十分な睡眠をとる」などを心がけることも大切です。

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。