

春が近づき、花粉の飛散も本格的となってきました。新型コロナウイルスの流行に伴い、現在の症状が新型コロナなのか花粉症なのかを心配されている方もいらっしゃるでしょう。

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： 4カ月女児。おむつかぶれが酷くなり、以前にもらった薬を塗ってみたところ、より酷くなったような気がする。受診した方が良いか。**

**A：** おむつかぶれと同様にお尻が赤くなる、「カンジダ性皮膚炎」というものがあります。尿や便は皮膚にとって強い刺激があるので、おむつに長時間溜まった状態になるとおむつ皮膚炎を起こす原因になります。

一方、カンジダの場合、湿気が多く体温が高い所を好む菌が原因であるため、シワの中も真っ赤になってしまいます。膿を持ったブツブツができることもあります。おむつ皮膚炎をおこさないためには「強くこすらないこと」や「おむつのこまめな交換」が大切です。体の抵抗力の弱い乳児のおむつの中は皮膚温も高く多湿なので、菌にとっては居心地の良い環境です。おむつかぶれはステロイド薬で治療することがありますが、カンジダであった場合にステロイド剤を使うと、免疫の力が弱まることにより菌が繁殖し、かえって悪化します。

そういった意味でも、以前の薬を自己判断で使うのは危険を伴います。改善がなければ、受診をすることを勧めます。

## 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、  
〈ロコモ予防〉



ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、加齢や運動不足などが原因で体を動かすのに必要な骨や関節、筋肉など運動器に障害が起こり、放置すると「立つ」「歩く」といった動作が困難となり、やがては要介護や寝たきりになる危険性が高まっている状態をいいます。現在の日本人の平均寿命は男性81歳、女性は87歳となり、人生90年に手が届こうとしています。しかし、健康で自立した生活ができる「健康寿命」は、男性で72歳、女性では74歳で、平均寿命より短い状況です。これはつまり、介護が必要となる期間が約9～12年あることを意味しています。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには、ロコモ予防をして健康寿命を延ばしましょう。

### ◆筋力の維持からのロコモ予防

ロコモ予防には、筋力の維持が大切です。特に下肢の筋肉が低下すると、転倒や寝たきりの危険性が高まります。日頃から下肢を中心に筋肉を使って体を動かしましょう。また、丈夫な筋肉や骨のために様々な食品から栄養素を摂ることが必要です。運動とバランスの良い食事の両方を、日常生活に習慣づけてロコモを予防しましょう。

### ◆ロコモーショントレーニング

・片脚立ち：左右1分間ずつ（1日3回） 床に足がつかない程度に片脚を上げます。支えが必要な人は机を利用しましょう。

・スクワット：深呼吸するペースで5～6回（1日3回） 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くよう注意して、おしりを後ろに引くように体を沈めます。（腰痛、膝痛のある方は、主治医と相談してください）

脚の筋肉を収縮させるようなウォーキング、スクワットなど習慣づけて筋力の維持を心がけてください。

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  
3月

春が近づき、過ごしやすい季節になってきましたが、花粉症の方は気分が落ち込む時期でもあります。また、現在の症状が花粉症ではなく新型コロナなのかと心配され、さらに気持ちが落ち着かない方も多いようです。

こころの不調を感じたら、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：感染症が流行しているが、職場の対策が甘く不満が残る。**

A：具体的な状況を伺いながら、感染症対策がなされない不満を受け止めると共に、相談者の取り得る具体的な対処方法について検討しました。

**Q：夫が感染症の流行によるテレワーク中だが、関係がギクシャクしている。**

A：夫婦関係の経緯を伺いながらギクシャクするつらさを受け止め、関係を改善したい気持ちを夫に伝える工夫を話し合うと共に、自分なりの生活リズムの整え方を助言しました。

**Q：子育てでイライラして子供にあたってしまう。**

A：イライラしてしまう状況を伺いながら育児の大変さをねぎらうと共に、気持ちを安定させる為に意識的に気分転換を行うよう助言し、その具体的な方法を話し合いました。

## 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。

## 仕事を細分化して他の人に振ってみよう

・仕事を振るためには、仕事の細分化が必要

まずは仕事の手順を細かく書き出す。規模の大きな仕事や突発的な仕事ほどこれが大事。仕事量が客観視でき、自分がやるべきことや今できることも見極めやすい。

・仕事を他の人に振るときは、相手に対する敬意が不可欠

自分が不得意なことを得意な人に任せてみる。そのとき、相手の都合への配慮や丁寧な指示、頼りにしているという思いを忘れない。

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。