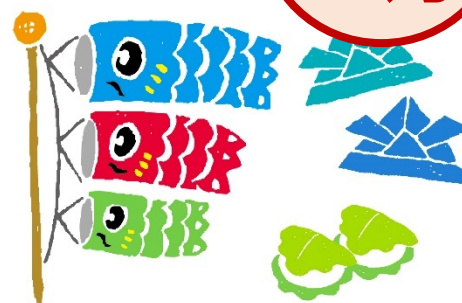


変異株の出現などで、急激に拡大・拡散している新型コロナウイルス。自粛生活が長く続く中、家庭内での思わぬ怪我の相談なども増えてきています。

大型連休期間中は、医療機関が休診のところも多くなります。ぜひ毎日24時間相談可能なファミリー健康相談をご活用ください。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。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 歯ブラシの毛先が触れたり、甘い物や冷たい飲食物を口にすると痛むため知覚過敏かもしれないが治療や予防法はあるのか知りたい。

A： 知覚過敏の確実な予防法はありません。健康な歯肉でも加齢によってある程度歯肉が退縮することは避けられません。歯の根部の象牙質の露出を防ぐには歯周病の予防に努めたり、歯肉の退縮が進みやすいような不適切な歯みがき法をしないことです。またプラークが付着した状態が長く続けば、歯の表面が酸により溶けて、知覚過敏が起きやすくなります。

歯周病とむし歯の予防が、知覚過敏の予防につながるのとは明かです。知覚過敏と同じような症状、すなわち冷たい水で歯がしみるといった症状は、むし歯がある程度進行した場合にもみられ、歯に亀裂が入っている時にも、同じような症状がみられることがあります。

日頃から口の状態をチェックして口腔内を健康に保つ意識は、ウイルス感染の水際対策や腸内環境、全身の免疫力にも関係し注目されています。自分では知覚過敏であるのか、むし歯などによる痛みであるのかは分かりにくいので、早めに歯科医院で受診することをおすすめします。

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、
〈免疫力アップで
感染予防〉



新型コロナウイルス感染の長期戦が続く中、ウイルスや細菌の感染予防には、手洗い、消毒、うがい、人混みに行かないなどの対策と自身の免疫力を上げて健康体でいる事が大切です。

免疫力とは、「体を守る力」。体内に侵入するウイルスや細菌などから体を守り、戦って排除し感染を防いでいます。ウイルスや細菌に感染しても免疫力が高い状態であれば、病気の症状が軽いなど早期の回復に繋がります。ぜひ免疫力を上げて健康で元気な毎日を過ごしましょう。

- ◆ バランスの良い食事：1日3食、規則正しく、バランスに配慮した食事を心がけましょう。
- ◆ 腸内環境を整える：腸内細菌（善玉菌）が免疫力を高めます。善玉菌である乳酸菌、ビフィズス菌が含まれるヨーグルト、チーズ、乳酸菌飲料、納豆、味噌などを毎日摂取しましょう。
- ◆ 適度に体を動かす：運動をして筋肉を鍛えると体温が上昇し免疫力も高まります。ウォーキングやラジオ体操を行いましょう。
- ◆ 睡眠の質を高める：就寝前にパソコンやテレビ、携帯などの光を浴びないようにする。睡眠不足は免疫力を低下させるため、夜更かしはせず適切な時間に就寝して7時間以上の質のよい睡眠を取りましょう。
- ◆ ストレス解消と笑い：微笑みや笑顔は脳をリラックスさせる効果があり、笑うと免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力がアップします。

バランス良く食べて、よく寝て、よく笑って、免疫力アップで病気に負けない体づくりをしましょう。

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
5月

新型コロナウイルスは、変異株の出現などで急激に拡大・拡散してきています。そんな中、今後の経済、生活がどうなっていくのか心配というご相談も増えてきています。

メンタルヘルスカウンセリングは、臨床心理士の資格を持つカウンセラーがみなさんのお話を伺い、心理的な問題の克服や困難の軽減にむけて支援します。

つらいと感じたら、ぜひお早めにご利用ください。



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：仕事量が増えたことで、負担を感じている。

A：大変さをねぎらいながら現状を伺う中で、許容量以上の仕事を抱えている傾向を示唆し、負担を軽減する為に仕事量を調整する方策を上司とも相談してみてもどうかと提案しました。

Q：子供の発達に気掛かりなことがあり、育児に自信を失っている。

A：つらさを受け止めながら傾聴する中で、子供の発達には個人差があることを示唆し、相談者自身が愛情を持って築いている親子関係を大切にしよう伝えて自信の回復を図るようアドバイスしました。

Q：子供が独立してしまい、孤独感に苛まれている。

A：子供の独立を喜ぶ反面、寂しくて堪らない孤独感を受け止めながら傾聴し、今後相談者自身の楽しみを見出していく為に気持ちを切り換えていけるようサポートしました。

じぶん働き方改革「わからない、といえない」を改革しよう

わからないことを「わからない」といえないと、余計な時間や労力がかかりミスも増えます。

わからないことを口に出して、自分の働き方を変えていきましょう。

「わからない、といえない」じぶん働き方改革のポイント

聞くのは一時の恥、聞かぬは一生の恥…。

わからないことを「わからない」といえるようになる突破口は、一度プライドをわきに置き、勇気を出してわからないことを口に出し、きちんと教えてもらう経験をすることです。忙しくしている人にきちんと教えてもらうためには、聞き方に工夫が必要です。

自分で調べ、考え、やったうえで、相手の都合を考慮して簡素に聞いてみましょう。

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。