

自粛生活の影響から運動する機会も減り、「コロナ太り」という言葉も聞かれるようになりました。この時期は、冷房による基礎代謝の低下や、暑さで動くのも億劫になってしまうこともあり、気づくと肥満傾向に陥りがちです。

ファミリー健康相談は、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生活習慣の注意点についても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： 2歳の子どもが生の鶏肉に触れた箸を舐めていた。すぐに受診をするべきか、受けておいた方がよい検査はあるか。

A： 夏から秋までは、温度・湿度ともに高いため細菌が繁殖しやすく、食中毒が流行する季節です。

夏の食中毒は様々な細菌が付着した食品を食べたことよって起こります。一定数の食中毒菌は、腸に到達するまでに消化液によって消滅しますが、菌が強力あるいは大量であった場合は腸まで達し、腹痛・嘔吐・下痢・発熱などの急性胃腸症状を引き起こします。また、食品の中で増えた菌から毒素が発生、食品と一緒に体内に入っても症状が出ます。

最も多い食中毒はカンピロバクターで、汚染された肉を食べることで感染します。中でも鶏肉の汚染率は20～40%といわれており、夏場の鶏肉は要注意です。十分に加熱し、生肉を取り扱う時には周りのものに付着しないよう、配慮してください。

一旦体内に菌が侵入した場合、発症予防対策は難しいですが、弱毒であれば腸内細菌の働きにより、消滅する可能性もあります。胃腸症状に注意し、嘔吐や下痢が起きた際は、身体に侵入した有害なものをため込むことになる下痢止めは服用せず、速やかに受診してください。

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、
〈夏の快眠術〉



梅雨の時期、蒸し暑い夏の夜は寝つきも悪くなり、寝苦しさから途中で目が覚めたり、睡眠不足で体調を崩したり、夜間でも熱中症となる危険もあります。少しでも快適に眠るため、エアコンや扇風機の風も上手に取り入れ、快眠を心がけましょう。

◆快適な睡眠環境を整える

- ・日中、寝室内に籠っている熱や湿気は、窓や扉を開けて逃がしましょう。
- ・寝室全体を最適な温度にするためには、就寝の30分前からエアコンをつけ、室温28度、湿度50%前後に保てるよう設定しましょう。入眠後3時間が最も眠りが深いといわれています。健康のためにとエアコンを切って睡眠される方は、最低でも寝ついてから3時間はONに、また目覚める30分～1時間位前から起動するよう、タイマーを設定するとよいでしょう。

エアコンや扇風機を使用する際は、体に風が直接当たると、体温が急速に奪われます。風向きをコントロールしたり、扇風機の首振り機能を用い、天井に風を送って空気を循環させると、体への負担が少なく出来ます。設定温度が低すぎると身体が冷え、だるさも抜けず夏バテの一因になることがあります。冷房機器を正しく使い体調を崩さぬよう、色々と工夫してみてください。

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
7月



本格的な暑い日が近づき、体調不良をうったえる方が増える季節になりました。自粛生活の影響と暑さから運動する機会も減り、ストレスもたまりやすくなっています。

疲労感が続いたり、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：職場に適應できず悩んでいる。

A：職場の現状や自身で考える適性について話し合い、適應できないと感じている点との折り合いをつける工夫を検討しながら、よりよい対応ができるようサポートしました。

Q：最近、何事に対しても気力が湧かず、将来への不安ばかりが強くなって落ち込んでしまう。

A：最近の様子を伺いながらつらさを受け止めると共に、先々のことを考えて不安を募らせ過ぎず、今できることに目を向けられるような工夫を話し合っサポートしました。

Q：結婚生活の理想と現実のギャップに苦しんでいる。

A：心痛を受け止めながら結婚生活の経緯を伺う中で、相談者の希望と現実の相違点を整理し、そのギャップを埋める工夫や希望を実現する為にできることについて話し合いました。

じぶん働き方改革「ON・OFF が切り替えられない」を改革しよう

帰宅後も、休日も、仕事のことが頭から離れない…。こうした状況はストレスが過度になりやすく、心の不調に発展することもあります。ON・OFF をつくる働き方に変えていきましょう。

ON・OFF が切り替えられない人は過緊張かも

過緊張とは、ストレスによる緊張で自律神経の交感神経が過剰に優位になった状態。ストレスを感じる場面を離れても緊張が続き、リラックスできません。

帰宅後も、休日も、仕事のことが頭から離れない人は過緊張かもしれません。過緊張が続くと、寝つきが悪い、眠りが浅くなるなどの不眠に陥りやすくなります。疲労感や気分の落ち込みにもみまわれ、うつ状態に発展することもあります。過緊張が疑われる人は、自律神経の乱れを整えることが大切。そのうえで、ON・OFF の切り替えを実践していきましょう。

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。