

寒くなり、空気が乾燥する季節になってきました。この時期は肌が乾燥してかゆくなる、ひび割れたりするなど皮膚のトラブルの相談も多くなります。

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、受診の必要性や対処方法などについて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：** 空気が乾燥する季節となり、唾を飲み込む時に痛みを感じ、喉がイガイガして辛い。悪化させないための対策を教えて欲しい。

**A：** 喉の痛みは外敵への防衛反応であり、ウイルスや細菌などの侵入を伝える非常ベルといえます。最も重要なのは、喉が赤くなる前に保湿をして早く治すことです。少しでも喉が痛いと感じた時点で、既に口の中は乾燥しています。自身で行える保湿ケアとして、こまめな水分補給やうがい、加湿器、マスクの他、のど飴の活用も良い手段です。マフラーやネックウォーマーで首肩周りを保護することも是非、試してみてください。

うがいには、喉に潤いを与え、粘液の分泌や血行を促し、付着したウイルス等を洗い流す効果があります。ポイントは、口の中と喉を分けて丁寧にすることです。まず口腔内はクチュクチュうがい、次に上を向いて喉の奥まで水が届くのを意識しながらガラガラうがい、10～15秒程を2～3回繰り返してください。ただし、ヨード系で殺菌・消毒作用があるうがい薬で何度もうがいを繰り返すと、殺菌効果が強すぎて常在細菌叢（そう）にまで影響し、潤いも奪われ、逆に喉を傷めることがあるので注意してください。

## 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、  
〈耳のトラブル・  
ヘッドホン難聴〉



新型コロナウイルスの影響による生活様式の変化から、スマートフォンや携帯音楽プレーヤーの使用、オンライン授業やリモートワークなどで、若年から中高年までヘッドホンやイヤホンを使用する頻度が増えてきています。

ヘッドホン難聴とは、ヘッドホンやイヤホンを使い、音楽などを大きな音量で聴き続けることにより、耳の奥の「蝸牛」と呼ばれる部分である音を伝える有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴のことをいいます。この細胞が壊れると元に戻ることが難しく、聴覚は戻らないため、音量や使用時間などの使い方に注意が必要です。

耳の健康を守るため、ヘッドホンで音楽を楽しむ際の音量は、装着した状態でも会話可能なレベルが望ましいです。具体的には聴き取れる音量（65dB程）に調整し、1時間以上続けられないようにすること、更に周囲の騒音を低減するノイズキャンセリング機能が付帯されたヘッドホンを選ぶと良いでしょう。

この難聴はゆっくりと進行し、少しずつ両耳の聞こえが悪くなっていくため、初期の段階では聴こえづらさを自覚しにくいことが特徴です。耳が詰まった感じや耳鳴りなど、違和感に気づいたらまず耳を休め、早めに受診をすることが大切です。

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  
12月

日ごとに寒さが増してまいりました。この時期は公私ともにあわただしい時期となり、体の不調とともに、こころの不調を感じる方も増えてきます。しっかり休養をとることを心がけてください。

少しでも不調を感じたら、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：職場でのトラブルが頭から離れずつらい。**

A：トラブルの経緯を詳しく伺い、つらさを受け止めると共に、過剰に囚われず今後の仕事に臨む為に、どのように気持ち切り換えていけばよいかを話し合っサポートしました。

**Q：人づき合いが苦手で、コミュニケーションがうまく取れない。**

A：相談者の自己分析を伺う中で、自身の性格傾向に気づけるよう図り、過剰に気構えずにコミュニケーションを図る工夫を助言して苦手意識を軽減できるようサポートしました。

**Q：身勝手な夫への不満が募り、精神的につらくなっている。**

A：夫婦関係の経緯を伺いながら大変さを受け止め、夫との接し方の工夫を話し合うと共に、自分自身の生活の楽しみを見出す等の気分転換の工夫についても助言しました。

## じぶん働き方改革「段取りが悪い」を改革しよう

段取りが悪いと仕事が片づかず、たまる一方で、心身の疲弊をまねきます。

自分の健康は自分でしか守れません。段取りのいい働き方に見直していきましょう。

### 「じぶんの作業時間を把握→シミュレーション→実行」の方法

まず、自分はどんな手順で、どのくらい時間をかけてやっているか、できるだけ正確に把握したうえでシミュレーションし、実行に移します。時間がかかっていることは、やり方を改善して効率アップを図りましょう。

シミュレーションが適切でも、そのとおりにいかないこともあります。早めに作業方法を見直したり、上司や関係者に相談するなどして、スケジュールどおり進むよう進行管理をしましょう。すべて一人でやろうとせず、周囲の人に協力を頼むことも大切です。

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。