

暖かな陽気が続き、お出かけにも最適な季節です。

しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。朝晩は冷え込むこともあるので、体温調節ができる服を用意しましょう。

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： 2日前に4歳の子どもがノロウイルスによる胃腸炎になり、今日になって母親である自分も吐き気、嘔吐、下痢の症状が出て来た。感染したのだろうか、受診した方がよいか。

A： ウイルス性胃腸炎は、接触や飛沫、塵埃で感染し、咳や唾液からのルートは一般的ではありません。空腸で繁殖するため、大人も子どもも年齢に関係なく、容易に感染します。ノロウイルスは、24～48時間の潜伏期間を経て発症するとされています。家庭では安静にし、下痢や嘔吐などで体内の水分が失われていくのを防ぐため、スポーツドリンクや電解質を含んだ経口補水液を少しずつこまめに摂取してください。持病や体力がないなどの問題がなければ1～2日で自然に症状が治まるので、必ずしも受診が必要な病気ではありません。しかし水分がとれない、下痢や嘔吐が長引く、激しい腹痛や血液の混じった下痢がある場合、一般内科や消化器内科への受診が必要です。抗生物質は効果がなく、特効薬はありません。下痢止めも病気の回復を遅らせるので、通常は使用せず、吐き気止めや整腸剤を用いるのが一般的です。病状によっては、水分補給のための点滴も有効です。

受診の際は、事前に医療機関へ問い合わせ、感染を広げないように配慮も必要です。

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、
〈骨粗鬆症
の予防〉



骨粗鬆症とは、長年の生活習慣などの影響で骨量が減り、骨の内部がスポンジのようにスカスカになって弱くなる病気です。骨量は、20歳頃にピークを迎え、加齢に伴い減少していきます。骨粗鬆症は女性に多く、50歳前後の閉経後は骨の形成に関わる女性ホルモンの一つである「エストロゲン」の分泌量が低下して骨量が減少します。特に70歳以上になると、骨粗鬆症の割合が急激に増えます。

痛みなどの自覚症状が出にくいので、つまずいたり手や肘をついた際など、わずかな衝撃でも骨折することがあります。腰椎や大腿骨の骨折の場合、腰痛や寝たきりの原因にもなるので、予防が特に重要です。

対策としては、カルシウムとその吸収を助けるビタミンDを多く含む食品をとることが大切です。カルシウムは、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、小魚や海藻類などに多く含まれています。カルシウムの摂取を意識し、色々な種類の食品をバランスよく、しっかり食べることを心がけてください。毎日の食卓にあと200mgのカルシウムを！目安としては牛乳1本、豆腐なら半丁を加えてみてください。ビタミンDは日光に当たることにより皮膚で作られるので、日光浴や散歩、更にウォーキングや筋カトレニングなど、骨に刺激が加わる運動も日頃から行いましょう。

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！
専用電話番号は健康保険組合の「お知らせ」をごらんください。

こころの元気レター

2022年
4月

就職や引っ越しといった環境の変化が多い春先は、知らず知らずのうちにストレスが溜まりやすくなります。なかでも、真面目で責任感のある人は、1人で悩みやストレスを抱え込みやすいのでとくに注意が必要です。

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：職場の人間関係に悩んでいる。

A：大変さをねぎらいながら傾聴する中で、相談者が働きやすい職場の人間関係の在り方を話し合い、その実現の為にコミュニケーションの回り方や適度な距離の取り方を検討しました。

Q：ショックな出来事があり、気持ちの落ち込みが続いている。

A：出来事の経緯を伺い、ショックな気持ちを受け止めると共に、今は無理に気持ちを立て直そうとせず、心身の休養に留意しながら時間を掛けて気持ちを整理するよう助言しました。

Q：子供の親同士のトラブルに巻き込まれて悩んでいる。

A：トラブルの経緯を伺い心労をねぎらうと共に、これ以上巻き込まれない方策としてしばらくは当事者と意識的に距離を取って様子を見ることを提案し、具体策を検討しました。

じぶん働き方改革「指示待ちさんにイライラ！」を改革しよう

自分で考えて動かない指示待ちさんの後輩や部下にイライラをつのらせ、たまりつづけるストレス。そんな状態では仕事の生産性も上がりません。自分の働き方を見直してみましょ。

「指示待ちさんにイライラ！」じぶん働き方改革のポイント

自分から後輩や部下に対する関わり方を変えてみましょう

- やってほしいことは察するのを期待せず、言葉で、後輩や部下が理解できるよう伝える。
- 十分にコミュニケーションを取り、できること・できないことを把握したうえで指示を出す。
- できることは認めて評価し、できないことは適切に指導し、信頼して任せる。
- 伝えるときは、①表情や反応をみて理解できているか確認しながら話す②5W2H・数字を入れて具体的に指示する③業務の目標や仕事の全体像を把握させ主体性や積極性を醸成する

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！
専用電話番号は健康保険組合の「お知らせ」をごらんください。