

夏本番はまだ少し先ですが、本格的に暑くなる前から始めたいのが熱中症対策です。マスクをつけているときは意識して水分補給をするようにしましょう。また、屋外では2m以上の十分な距離を保ちマスクを外してもよいとされています。

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： 5歳の子どもの舌にまだら模様が出来、小児科で「地図状舌」と診断を受けた。痛みはないがどういった病気なのか、治療法はあるか。

A： 医学的には「良性移動性舌炎」といいます。舌の表面に白い縁の赤い紅斑（まだら模様）が現れる病気で、様々な大きさと形が舌全体に広がり、まるで地図のように見えることから「地図状舌」と呼ばれています。

原因は不明ですが、ストレスや睡眠不足による自律神経の乱れ、疲労や風邪からの免疫機能の低下、ビタミン B 群やミネラルの不足、金属アレルギーが一因になっていると考えられています。舌の粘膜がただれているようにも見えますが、それほど心配する必要はありません。自覚症状はほぼなく、舌が少しヒリヒリしたり、しみる程度です。

幼児と若い女性にかかりやすい傾向がありますが、積極的な治療は不要のため、特に問題なければ経過観察となります。軽ければ数日から数週間で自然に治癒します。酷い場合は、ビタミン群の内服や口腔軟膏、うがい薬で症状の緩和を図ります。幼児はまだ免疫力が十分ではないため、一度かかると症状が出たり消えたりを繰り返すことがあります。

長引くようであれば、他の病気との鑑別のためにも小児歯科を受診することをお勧めします。

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、
〈女性に多い
膀胱炎〉



膀胱炎は、大腸菌などの細菌が尿道を通して膀胱内に侵入し、繁殖して炎症を起こす病気です。男性より尿道が短く細菌が入りやすいため、女性に多い疾患です。疲れやストレスが溜まり、体の抵抗力が落ちた際に、細菌に感染し易くなります。

症状としては、短い間隔で何度も尿意を感じたり、尿を出した後の残尿感、排尿の終わり頃の痛み、尿に血液が混じる、尿が白く濁るなどで、膀胱炎によって熱が出ることはほとんどありません。背中や腰に痛みや発熱を伴う場合は、腎臓に炎症が起きて腎盂腎炎を発症している可能性があります。気になる症状が1つでもあれば、早めに泌尿器科や内科で診察を受けてください。

女性の場合の予防法として、排尿・排便後は、細菌が尿道口や膣に入り込まないように、前から後ろに拭いてください。温水洗浄便座の使用にも注意が必要です。生理中は、陰部を清潔に保つことへの意識も大切です。使用中のナプキンやおりものシートはこまめに交換しましょう。お手洗いを我慢すると膀胱内に長時間細菌が溜まり、細菌の増殖に繋がりますので、十分な水分を摂取して、こまめに排尿することが大切です。免疫力が低下すると、膀胱炎にかかりやすくなりますので、身体を冷やさない、ストレスを溜めない、睡眠不足にならないように気を付けるなど、日頃の体調管理にも注意しましょう。

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
6 月

雨の季節は、いつもは気にならないことにもイライラしがちです。高温多湿により体調が悪かったり、精神的にも不安定になりがちです。

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：上司から仕事に対する正当な評価をして貰えていないように感じる。

A：仕事の状況や上司との関係の経緯を伺い、つらさを受け止めると共に、相談者が正当な評価をして貰えたと感じる為にはどうすればよいか話し合っサポートしました。

Q：相手の顔色ばかり気にしてしまう性格を変えたい。

A：相談者の自己分析を伺う中で、相手の顔色を気にする背景にある心情を話し合い、今後楽な気持ちで人と接する為に工夫できることを検討してサポートしました。

Q：ストレスのせいか、身体症状が生じていてつらい。

A：心労をねぎらいながら現状を伺う中で、まずは器質的な検査を受けることを勧め、異常がない場合は心因性の可能性がある為専門医療機関を受診するよう勧めました。

じぶん働き方改革「やりたいことは時間ができたら」を改革しよう

毎日、仕事や家事、子育てで忙しいからと、やりたいことを先送りしていませんか。

そのままでは不満やあきらめの気持ちでストレスがたまります。自分の働き方を見直してみましょう。

「やりたいことは時間ができたら」じぶん働き方改革のポイント

- 「やりたいこと」⇒「しなければいけないこと」の順に時間を割り振りましょう
- 自分が「やりたいこと」を明確にし、スケジュール帳やカレンダーに「この時間にこれをす」と書き込む。残りの時間で「しなければいけないこと」を終わらせる方法を考える。がんばるよりも「そぎ落とす」ことで生産性をあげる。
 - そぎ落とすコツ①気乗りしないことや義務感でやっていること、ダラダラとやっていることはやめる。または時短でできる策を練る②すべてを完璧にこなそうとしない

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！
専用電話番号は健康保険組合の「お知らせ」をごらんください。