

# 元気レター

2022年  
7月

夏になると心配になるのが「虫刺され」です。状況によっては、痛みや痒み、腫れなどの症状が起こるだけでなく、まれに血圧低下や意識障害など、恐ろしい症状が表れることがあります。

ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが症状をお聴きして、生活の中での予防や対策、受診の目安や必要性、対処方法などについてアドバイスしています。ファミリー健康相談は、24時間、年中無休です。いつでもご利用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q : 夏休みに海水浴に行く予定だが、クラゲに刺されないかと心配だ。万が一刺された時にはどういった対処をすればよいか教えて欲しい。**

**A :** クラゲは冬～春が繁殖時期で、6月～9月頃は成長のピークを迎えるため梅雨頃～秋に増えます。

刺されるとヒリヒリとした痛みや、やけどしたような熱さを感じます。発赤、痒み、ミズ腫れや、水疱、潰瘍になることもあります。

刺されたと感じたらまずはあわてず、直ぐに海から出てください。過去にクラゲに刺されたことのある人が再びクラゲに刺されると、アレルギー反応（アナフィラキシーショック）を起こすことがあります。要注意です。海から上がり、刺された部分を刺激しないように、海水で優しく洗い流します。クラゲの触手が残っている場合は素手で触れず、手袋、ハンカチ、タオルなどで除去してください。クラゲ毒はタンパク質で、熱に弱い特性を持っています。刺された直後は、40℃以上で20分温め、痛みが落ちていた後は冷やすのがよいでしょう。応急処置の後は、念のために医療機関を受診してください。刺された範囲が広い、強い痛みが続く、水疱や皮膚のただれがある場合は、特に急いでください。

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、  
(テイクアウトによる  
食中毒を防ぐには)



昨今のコロナウィルスに対する予防意識の向上や外出自粛の影響もあって、家庭で食事をとる頻度が多くなり、宅配サービス、テイクアウト、お惣菜のまとめ買いの機会も増えているかと思います。中食（総菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を自宅で食べること）は調理後から食事までの時間に幅があり、長くなれば菌の繁殖リスクも高くなります。気温や湿度が上昇する夏場は特に注意が必要です。利用の際は以下の点に注意し、食中毒予防に努めてください。宅配では在宅受け取り可能な時間に合わせて注文し、容器や包装に破損がないか、要冷蔵品はきちんと冷えているかを確認しましょう。異常を感じたら、食べずに購入先に連絡をしてください。テイクアウトでは菌の増えやすい温度帯は20～50℃ですので、なるべく10℃以下に保つよう、保冷Bagや保冷剤を活用しましょう。購入は買い物の最後にし、長時間常温で持ち歩かないようにしましょう。総菜などの購入は買いためはせず、食べ切れる量を購入しましょう。消費期限や保存方法の確認もしましょう。

食事の際、流水と石鹼でしっかりと手を洗い、弁当類は出来るだけ早く食べ切りましょう。直ぐに食べることが難しい場合は、常温で放置せずに冷蔵庫へ入れましょう。再加熱の際は、電子レンジ等で中心部まで十分に加熱をします。食中毒は適切な対策を行えば、発生を防ぐことが出来ます。デリバリーやテイクアウトを有効に活用するためには、消費者側の予防対策も重要です。

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

本格的な暑い日が近づき、熱中症など体調不良を訴える方が増える季節です。熱中症予防のため、感染リスクの低い場面ではマスクを着用する必要がないとされていますが、周りの目を気にして着用したままでストレスを感じることもあるのではないでしょうか。

心の疲れを感じたら、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。

2022年  
7月



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：仕事上のストレスが溜まり、心身の調子を崩している。**

A：大変さをねぎらいながら傾聴し当面のストレス解消法を助言すると共に、心身の調子が悪化するようであれば、無理を重ねず専門医療機関を受診してみるように勧めました。

**Q：相手の視線が過度に気になり、対人緊張が強まってしまう。**

A：視線が気になるようになった経緯を伺い、大変さを受け止めると共に、少しでも対人緊張を緩和する為に気持ちを切り換える工夫を具体的に話し合ってサポートしました。

**Q：家族関係が悪化し、気持ちが落ち込んでいる。**

A：心労をねぎらいながら今までの経緯を伺い、家族に対する複雑な感情の吐露を手伝うと共に、一人で抱え込まずに気持ちを発散する工夫を助言し、無理をしないよう伝えました。

じぶん働き方改革「あの件、どうなった？といわれる」を改革しよう

自分のこだわりが強く、仕事に時間がかかる人は、仕事の依頼者から「あの件、どうなった？」といわれ、焦りやプレッシャーを感じることが多く、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。

こだわって仕事をしても間に合わなければ評価されない

仕事をするうえで、こだわりを持つことは悪いことではありません。しかし、仕事には期日があります。こだわりが強いために時間がかかり、期日に間に合わないとなると、精度の高い仕事をしても、依頼者からの評価が得られないことになります。

時間と労力をかけてこだわったことが評価されなければ、モチベーションが下がります。仕事はたまる一方で、その状況がつづけば心身が疲弊してしまいます。そのため、期日内という制限のなかで、いかにこだわりを発揮し、成果につなげるかが大切になります。

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！  
専用電話番号は健康保険組合の「お知らせ」をごらんください。