

10月は秋の長雨と、最高気温が12月上旬並みの日が続きました。これから寒暖差が大きくなり体調を崩しやすく、急な発熱やせきなどの感染症の相談が増えてきます。手洗い、うがい、十分な睡眠などで予防を徹底しましょう。

それでも症状が出た時や不安を感じた時はファミリー健康相談をご利用ください。ヘルスアドバイザーと顧問ドクターが、受診の目安や対処法などについてアドバイスいたします。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：中学1年生の息子は野球部に入っているが背が低い。コーチから体を大きくするためにカルシウム、マグネシウムを摂るように言われたが本当に必要か？

A：まだ中学1年生と成長期なので、特定の栄養素を意識して摂るよりも、全体のバランスを考慮して食事をした方が良いでしょう。ただし、カルシウムは不足しやすい栄養素なので、乳製品や大豆製品は毎日摂取して欠かさないようにしましょう。1日3食の食事を前提として、その中で肉、魚、卵を中心とした主菜を毎食摂って十分なたんぱく質を補給するよう心がけてください。

Q：砂糖は骨のカルシウムを溶かすのか？

A：砂糖が骨を弱くするというのは、砂糖に関する噂のひとつで根拠はなく、砂糖でカルシウムをはじめその他のビタミンやミネラルが失われることはありません。ただし、甘いものは中性脂肪を増やし、肥満や糖尿病を招くので、過剰摂取にならないように注意が必要です。1日200kcalを目安にしましょう。また、骨粗しょう症予防のためには乳製品や小魚、大豆製品を積極的に食べることも大切です。

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
「インフルエンザウイルス
と受診のタイミング」



高熱が出たのでインフルエンザかと思い急いで救急外来を受診したが、インフルエンザとは診断されず「明日もう一度来てください」と言われ、体調が悪いのに二度手間になったという話を電話相談でもよくお聴きします。インフルエンザの検査には、ほとんどの医療機関で迅速検査キットが使われています。鼻や喉の奥を拭いウイルスがいるかどうかを調べますが、15分以内で結果を得ることができて便利な反面、ウイルス量が少ないと感染していても検査をすり抜け結果が出ないことがあります。そのため、多くの医療機関では発熱後12時間程度経ってから検査をします。インフルエンザウイルスは、鼻や喉の粘膜に付着（感染）した後、1個のウイルスが8時間後には100個、16時間後には1万個、24時間後に100万個と上気道と肺で急激に増殖していきます。これらを踏まえると、受診のタイミングとしては発熱後12～24時間が妥当と考えられますが、抗インフルエンザ薬の投与は文献上でも症状発現から48時間を超えては有効性が認められないとされており、時間が経ちすぎるとは医師も処方しない場合があります。遅くなりすぎてもいけないのです。夜間の急な発熱でも慌てず、しかし症状出現から48時間以内に受診するのがよいでしょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、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

2017年
11月

今年も残すところあと2か月となりました。季節が秋から冬に向かい、急に気温が下がって体調を崩しやすくなります。例年この時期には体の不調とともに心の不調を訴えるご相談を多くいただきます。

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：夫と仲良く暮らしたいと思うが、コミュニケーションがうまくとれず辛い。

A：ご主人とのコミュニケーションがうまくとれない辛いお気持ちはよくわかります。仲良く過ごしたいという今の気持ちをご主人に伝える方策を検討するとともに、コミュニケーションの図り方を具体的に話し合ってみましょう。

Q：友達作りがうまくいかず悩んでいる。

A：友人関係の経緯や悩んでおられる点をお伺いして、良好な関係を築くための工夫や、その際の適度な距離のとり方についてアドバイスします。

Q：仕事量が増えたことで、負担を感じている。

A：現在のお仕事の内容や忙しさについてお聞きして、許容量以上の仕事を抱えておられる傾向にあるように感じます。負担を軽減するために仕事量を調整する方策を上司とも相談されてはいかがでしょうか。

SELF-CARE

毎日できるセルフケア

ストレスを上手にコントロールするには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。まずはできることから始めてみましょう。

忙しさやストレスを感じたら深呼吸をしよう

緊張や不安などストレスを感じたとき、呼吸は浅く、早くなっています。意識的にゆっくりとした「腹式呼吸」をして心身をリラックスさせましょう。

お茶を飲む、遠くの景色を見るなど、ブレイクタイムを入れて気分転換するのもおすすめです。



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。