

厳しかった残暑もようやく過ぎ去り、体を動かすには最適な季節になりました。しかし、油断は禁物。普段運動に慣れていない体を急に動かすのはけがのもと。準備運動はしっかり行いましょう。

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。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：** 1歳9カ月の息子が遊んでいて、突然激しく泣き出した。痛いのか腕を動かさないで、急いで病院へ行った。肘内障の診断だったが、一度起こすと何度も繰り返すことがあると言われて不安だ。どのような時になりやすいのか、予防法はあるのか、今後の心構えとして、受診の目安も教えて欲しい。

**A：** 肘内障とは、肘の靭帯がずれて肘関節が脱臼しかけている状態です。靭帯が十分に発達していない1～6歳頃の子どもに起きやすいです。咄嗟に子どもの手や腕をつかんだ際が一番多いです。しかし転んで手をついたり、肘を捻ったり、寝返りを打ったり、遊んでいる最中など、何が原因か分からず起こることもあります。確かに繰り返しやすいお子様もいますが、成長するにつれ、肘関節を取り巻く靭帯がしっかりしてくることで、その心配はなくなりやすくなります。

予防策としては、中々難しいかとは思いますが、不意に腕を引っ張らないことです。受診に関しては、肘を曲げたり動かしたりしているうち、自然に元に戻る場合もありますが、放置によって整復が難しくなることがあるのと、骨折の可能性が全くない訳ではないので、気づいた時点で整形外科を受診してください。夜間であれば救急外来となります。まずは受診が可能かどうか、病院に連絡をしてください。

### 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、  
〈歯周病予防〉



歯周病は、歯の周囲の汚れ（プラーク）の中に含まれる細菌の毒素が原因で歯肉に炎症が起き、歯を支える骨が溶けていく病気です。

丁寧に歯磨きをしているつもりでも、歯肉と歯の境目である歯周ポケットには歯ブラシが届きづらく、歯垢が溜まっていきます。清掃が行き届かない状態が続いていくと、細菌が停滞し歯肉に炎症を起こします。虫歯と異なり痛みが出ないことが多く、気づかないうちに進行し、歯肉からの出血や膿が出たり歯がぐらつき、最後には歯を抜かなければならぬほど重症化することもあります。歯肉の腫れや出血するなど異変に気づいたら、早めに受診をしましょう。

歯周病は口腔内の病気にとどまらず、全身にも影響を及ぼします。炎症によって生じる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、糖尿病、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞など、様々な病気の発症や悪化の原因となったり、早産・低体重児出産を招くこともあります。予防は日々の丁寧な歯磨きが基本ですが、電動歯ブラシやフッ素入り歯磨き粉、洗口液を併用することにより、プラークの付着を防止する効果が期待出来ます。歯間の清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシといった補助道具が便利です。

また歯周病は自覚症状に乏しいため、定期的に検診を受けることによって早い段階からの治療と予防を継続していくことが大切です。

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  
10月

厳しかった残暑もようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節になりました。

季節の変わり目のこの時期は、気圧や気温の変化が激しく心身の不調を感じやすくなります。

ストレスを感じたり、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：上司とトラブルが生じてしまい悩んでいる。**

A：トラブルの経緯を伺いながら心労をねぎらい、当面の打開策を検討すると共に、今後の上司への対応の留意点や距離の取り方を話し合っサポートしました。

**Q：長年に渡って親の愚痴の聴き役であったが、負担になってきた。**

A：詳しい事情を伺う中で、親の愚痴の聴き役に徹してきた心労をねぎらい、相談者の負担にならない範囲で親に対応する工夫や適度な距離の取り方について助言しました。

**Q：些細なことが気になり、不安ばかり募ってしまっつらい。**

A：些細なことと理解しつつ不安が募るつらさを受け止めながら傾聴し、少しでも楽な気持ちで過ごす為の気分転換法や視点の切り換え方を話し合っサポートしました。

## アスリートの「ミスを引きずらない」メントレ

メンタルトレーニング（メントレ）は自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法。

トップアスリートにとっては必要不可欠なスキル。私たちもこれを活用し強い心を育みましょう。

### 「ミスを引きずらないメントレ」ミスの記憶を忘れる「クリアリング」

ミスをしたら「プラスのイメージ」「決まった動作」「プラスの言葉」の3つでその記憶を上書きし、忘れるというものです。たとえば、「プラスのイメージ」は「うまかった自分の姿」、「決まった動作」は「親指を立てる」、「プラスの言葉」は「OK」など。

<こんなときにも使える>

プレゼン前で緊張しているとき「緊張せず成功した自分のイメージ」「決まった動作」「プラスの言葉」で緊張がほぐせます。

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！  
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。