

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、インフルエンザの報告数は少なくなっています。しかし油断は禁物。予防接種を受けて、合併症や重症化のリスクを減らしましょう。

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： 一昨日、仕事を終えて帰宅後から軽いめまいと頭痛、わずかに耳の痛みがあり、少し眠って起きると、左耳がほとんど聞こえなくなっていた。朝を待って耳鼻科を受診したら、突発性難聴だった。どのような病気なのか、ちゃんと治るのか教えて欲しい。

A： 突発性難聴は年齢に関係なく、これまで健康で耳の病気をしたことがない人が、明らかな原因もないにもかかわらず、ある日突然に聞こえなくなる病気です。どの年齢層でも発症する可能性がありますが、特に仕事や家庭のことでストレスがかかりやすい、30～60歳代の人に多い傾向があります。多くの場合、片方の耳だけに起きるのが特徴です。難聴以外の症状として、耳鳴りや耳が詰まったような耳閉感、めまいなどを伴う場合もあります。原因はよく分かっておらず、音を感じ取り脳に伝達する役割をしている有毛細胞が、何らかの原因で傷つき、壊れてしまうことで起こります。ストレスや過労、睡眠不足、不規則な生活、多量の飲酒や、糖尿病なども関連が深く、血流障害やウイルス感染による炎症が関係しているのではないかと考えられています。発症後1週間以内に適切な治療を受けることで、約40%の人は完治し、50%の人には何らかの改善が期待出来ます。治療開始が遅れるほど治療効果が下がり完治が難しくなる為、早めの受診が何より大切です。

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、
〈帯状疱疹〉



帯状疱疹は、水疱瘡と同じ感染力が強いヘルペスウイルスの一種である水痘・帯状疱疹ウイルスによって発症する病気です。

幼少期、このウイルスに初めて感染した際には、水疱瘡を発症します。しかし完治後も、ウイルスは脊髄から出る神経節に潜んでいて消えることはありません。ただし通常は体の免疫力で守られ、ウイルスの活動は抑えられています。しかし加齢や疲労、ストレスなどで免疫力が低下すると、ウイルスは再び活動し始めます。そして、知覚神経を通じて皮膚へ移動し、表皮細胞の中で増殖を繰り返します。神経の走行に沿って、体の左右どちらか片側にチクチクピリピリする痛みと、水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に現れ、徐々に痛みが強くなり、3～4週間程続きます。高齢者や免疫力の落ちている人は重症化することが多く、強い痛みや深刻な皮膚潰瘍などの後遺症が残ったり、全身状態が悪化することもあります。

大切なのは発疹に気づいた時点で、出来るだけ早く受診をすることです。増殖を抑える抗ウイルス薬は、発疹後72時間以内に内服を開始するのが望ましいといわれています。また50歳以上の方は、ワクチン接種の対象です。受けることで病気の発症や重症化を抑える効果が期待できます。費用の一部を公費助成している自治体もあるので、詳細はお住まいの市町村等に問い合わせしてみてください。

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
11月

秋が深まるこの時期、心配されるのが寒暖差疲労です。寒暖差疲労とは、気温の急激な変化により自律神経の働きが乱れ、心身に不調をおこすことです。これにより血行不良や全身の疲労感、気分の落ち込みなどを訴える方が多くなります。

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：うつ病で通院中。仕事が多忙な為、気持ちの落ち込みが改善しない。

A：現状を伺いながら大変さをねぎらうと共に、心身の負担を軽減することが必要ではないかと話し合い、その為に仕事上で調整できることを検討し無理をしないよう助言しました。

Q：夫の女性問題に悩んでいる。

A：詳しい事情を伺う中で、夫への複雑な感情の吐露を手伝うと共に、相談者の今の思いを夫に伝え、問い詰める口調ではなく話し合いを持つ工夫を助言しました。

Q：価値観が異なる近隣とのつき合いに困惑している。

A：詳しい事情を伺いながら困惑を受け止めると共に、価値観が異なると感じる点を整理し、相談者の負担が少ない範囲で近所づき合いをする為の適度な距離の取り方を話し合いました。

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」ミスを一時停車させる「パーキング」

ミスをしたとき、そのことを頭の中の駐車場に一時停車させ、目の前のことに集中。反省は終わったあとにするというもの。できるだけ具体的に駐車場をイメージし、ミスを入れてしまうのがポイント。駐車場でなくても、引き出しや押し入れでもよいでしょう。

<こんなときにも使える>

人からいわれた言葉に腹が立ったり、傷ついたとき、そのことを駐車場に入れると感情がコントロールできます。

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。