

今年は3年ぶりに行動制限のない年末年始。帰省や旅行に出かける方も多いのではないのでしょうか。年末年始はかかりつけ医もお休みとなります。また、旅行先での思わぬケガや、急な発熱など対応に困ることがあります。

ファミリー健康相談は、年末年始も24時間年中無休で対応可能です。休日や年末年始、夜間にかかる医療機関のご案内もしていますので、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： 3歳の子どもがファンヒーターの吹き出し口を触って、右手の指2本と手のひらが、細長く線状に赤く腫れている。濡れタオルで冷やしているが、痛がって泣いている。受診した方がよいか。

A： 火傷した際に最も大切なことは、直ぐに流水でしっかりと冷やすことです。皮膚の深部組織にまでダメージを被るのを防いで瘢痕（治ったあとに残る傷あと）を予防するとともに、痛みを緩和する目的もあります。直接、患部に流水があたり続けるのは皮膚にとって負担となるので、洗面器などに水道水を溜めて手を浸し、流水を流しながら20～30分間冷やして下さい。直に氷や保冷剤をあてると、凍傷や悪化を招く恐れがあるので禁物です。痛がって泣き止まず、流水で冷やしてみても赤みが引かない、皮膚の色が焦げたように黒い、或いは白くなっている火傷は、皮膚の深部まで影響を受けている可能性を考えます。指の火傷で関節を含んでいる場合、今後成長するにつれ皮膚のひきつれを起こすこともあります。また水疱が出来ていれば、破れた際に細菌感染を起こしやすくなります。ファンヒーターの吹き出し口や熱を帯びたパネルは、かなりの高温です。状況や皮膚の具合から考えると、早めの処置が必要です。自己判断で薬を使うのは悪化を招くことがあります。消毒や軟膏を塗ったりせずに、直ぐに皮膚科もしくは外科を受診してください。

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、
〈お尻の病気〉



「痔」はデリケートな問題故、恥ずかしさもあり人に相談したり、専門である肛門科の受診をためらって、放置した状態で悩みを抱えている方が多い疾患です。

便秘や下痢を繰り返すことで引き起こしやすく、栄養バランスのかたよりの不規則な食生活、運動不足やストレスなどの生活習慣が原因とも考えられています。特に女性は、元々便秘体質であったり、妊娠や出産を機に発症しがちなのも悪化要因となっています。

痔の最大の原因は、肛門周囲のうっ血や肛門への刺激です。痔を予防するには、そういった負荷を最小限に抑えることが重要です。既に症状のある方も、日常生活での注意点を守ることが悪化防止に繋がります。便秘や下痢にならぬように意識した生活を送ることに加え、①排便時に強くいきまない。②排便後はお尻を綺麗に洗う。③長時間、同じ姿勢を続けない。④お尻や腰を冷やさない。⑤毎日入浴する。⑥アルコールや刺激物などは控えめにする。といった対策が予防に繋がります。

受診に抵抗があって市販薬を試したとしても、様子を見るのは1週間程が限度です。直腸がんや肛門がんなど、他の疾患との鑑別も重要です。改善しなければ、外科か肛門科を受診して下さい。排便時の出血や肛門痛があればなおさら、急ぐ必要があります。

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

2023年
1月

年末年始の休暇などによる生活サイクルの変化や、寒さからくる体の不調とともに、こころの不調を感じる方も増えてくる時期です。

少しでも不調を感じたら、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。

※年末年始期間（12/29(木)～1/4(水)）はご利用いただけませんのでご注意ください。



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：今の仕事が自分に合っているのか分からない。

A：相談者が抱えている仕事内容や職場の環境を確認しながら、何故そのように悩むに至ったかを傾聴すると共に、自身の適性について考えようとしている作業を手伝いました。

Q：子供が発達障害だが、周囲の理解が得られずつらい。

A：子供の日頃の様子や発達障害の治療経緯を伺い、心痛を受け止めると共に、周囲の理解を得ていく上でどのような工夫ができるかを話し合うことで安心できるよう図りました。

Q：親族の死後、気持ちの落ち込みが続いている。

A：身近な人を亡くしたつらさを受け止めながら、無理に気持ちを整理しないよう伝え、時間を掛けて喪の作業が行えるようサポートしました。

アスリートの「集中力を高める」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。

「集中力を高めるメントレ」直前に一連の動作を行う「パフォーマンスルーティーン」

パフォーマンス直前に毎回同じ一連の動作を行い、集中力を高めるものです。一連の動作は自分が集中しやすいものなら何でもOK。たとえば、「いますべきこと」に意識を向けながらパソコンのキーボードに手を置き、目を閉じて息を吐き、「集中」と心の中でいう、など。

＜こんなアスリートが活用＞

元ラグビー日本代表の五郎丸歩選手は、フリーキックの直前に「拝みのポーズ」といわれるパフォーマンスルーティーンを行い、集中力を高めていました。

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。