

空気が乾燥し、気温が低くなる2月は感染症のピークを迎える季節でもあります。新型コロナウイルスの他、インフルエンザなどの呼吸器感染症と、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルス性の感染性消化器疾患なども増加します。

ファミリー健康相談は、それぞれの感染症の特徴、感染予防法、症状出現時の受診の目安等、的確なアドバイスが出来るよう対応しております。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： 親知らずが生えてきて、歯茎から少しだけ出ている。痛みはないが、どのような状態になった場合に抜歯が必要となるのか。

A： 親知らずが生えてくる時期は、20歳前後ですが、生えない場合もあります。1960年以前は正しく生えてくる人が過半数を占めていましたが、食生活を含む習慣の変化も歯や骨に影響を及ぼしているのか、昔に比べて7割程の人が、斜めに生えたり埋伏しています。

親知らずが上下真っすぐ生えて噛みあっていれば、抜歯の必要はありません。また、完全に埋まっていて問題がない場合も様子を見ます。一方で、斜めや中途半端に生えていると歯肉が被って清掃が難しく、不潔になりやすいため、炎症を起こす原因になります。親知らずや手前の歯が虫歯になっていたり、歯並びを悪くする恐れがある、噛み合わせに問題がある場合も抜歯の対象となります。抜歯のメリットとしては、歯磨きがしやすくなり、炎症のリスクや口臭の原因が減ります。デメリットは抜歯後に腫れたり、2週間程噛みづらさが続き、時に顎先や下唇の知覚が鈍くなることがあります。このようなメリット、デメリットも理解した上で、抜歯の必要性について担当医からしっかりと説明を受け、納得のいく選択をしてください。

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、
〈冬の頭皮ケア〉



気温が低下し、湿度が低くなる冬の季節は、肌も乾燥しやすく潤い不足になりがちで、頭皮にも同じことが言えます。フケ・かゆみなど、乾燥によるトラブルに悩まされていませんか。

■頭皮に優しい洗髪方法

シャンプーは「アミノ酸系」の洗浄成分が入った製品を選びましょう。皮膚や髪のコラーゲンやタンパク質を構成するアミノ酸と同じ成分で弱酸性のため、髪や頭皮に優しいのが特長です。直接、地肌に付けずに手の平で泡立て、爪を立てずに指の腹でマッサージするように優しく洗い、38℃程度のぬるま湯で丁寧にすすぎましょう。

■ドライヤーの使い方

地肌とドライヤーの距離が近かったり、局所に風を当て続けると肌が乾燥しやすくなります。ドライヤーは根元から毛先の順に、頭皮からは10cm以上離して振りながら満遍なくあて、全体の8割程が乾いたら温風から冷風に切り替えましょう。

■ヘッドマッサージ

まず、ヘアローションやオイルを頭皮全体に馴染ませます。5本の指の腹を耳の周りであて、側頭部から頭頂部、うなじから頭頂部に向かって万遍なくゆっくりと、頭皮がしっかり動くのを感じながら優しくほぐしましょう。

頭皮ケアを行っても改善がなく、更にふけや痒みが強くなる場合は、皮膚炎を引き起こしている可能性もありますので、皮膚科の受診をお勧めします。

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
2月

2月に入り、厳しい寒さの日々が続いています。寒さによる心身の不調に加え、「コロナ禍が長引き、疲弊している」という相談もまだまだ多くいただいています。また、受験シーズンも本番を迎えて、お子さんを心配される親御さんからの相談も増える時期でもあります。

不安に感じる事があれば、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：上司とのコミュニケーションがうまく取れずに悩んでいる。

A：現状を伺いながら大変さをねぎらうと共に、相談者にとって望ましい上司との関係性について話し合い、その実現の為に工夫できるコミュニケーションの取り方を検討しました。

Q：気力が湧かないがうつ病だろうか。

A：気力が湧かなくなった経緯や最近の調子を伺う中で心配な思いを受け止め、無理のない過ごし方を提案すると共に、今の状態が長引くのであれば医療機関を受診するよう勧めました。

Q：両親との折り合いが悪く、悩んでいる。

A：両親との関係の経緯を伺いつらさを受け止めると共に、お互いの事情を尊重しつつ折り合っていく為の工夫や、今後の適度な心的距離の取り方を話し合っサポートしました。

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」特定の一点をみつめる「フォーカルポイント」

フォーカルポイントは、集中するための目印を意味します。特定の一点（場所）を目印に決め、それをみたら「集中力が高まる」と自分で決めごとをします。そして、集中したいとき「いますべきこと」に意識を向けながら、特定の一点（場所）を10～20秒ほどみつめます。

＜こんなアスリートが活用＞

メジャーリーグで活躍した長谷川滋利投手はコントロールに違和感を覚えると、「スコアボードの上にある旗」をみつめてひと呼吸し、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。