

# 元気レター

2024年  
1月

年未年始は、かかりつけ医も長期休診となり、急な発熱や帰省中の思わぬケガなどがあると対応に困ってしまいます。

ファミリー健康相談は、年未年始も24時間年中無休で利用可能です。ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが症状をお聞きして、適切にアドバイスいたします。また、休日や年未年始、夜間にかかれる医療機関もご案内しますので、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： 冷え対策で湯たんぽやカイロを試してみたい。正しく使用しないと、低温やけどを起こすことがあると聞いたことがある。通常のやけどと、どう違うのか。**

A： 一般的なやけどは、熱源の温度が70℃以上であれば、1秒接触しただけでも皮膚にダメージが及びます。一方で低温やけどは、44℃～50℃前後のものに皮膚が直接、数分～数時間に渡って触れ続けることでじわじわと熱が浸透していき、自覚症状が現れにくいのが特徴です。本人も気づかぬうちに皮膚の奥まで損傷していることが多く、高温によるやけどよりも重症化しやすいといわれています。

しばらくすると赤みや痛み、水疱などが現れます。その後2週間位の間、血流の悪化とともに細胞の壊死が進み、皮膚が黒くなっていきます。また、細菌感染のリスクや、皮膚のひきつれなどの後遺症が残ることもあります。低温やけどの場合、当初は見た目にはそれほど変化がないことが多く、大丈夫だろうと錯覚しがちですが、実際には皮膚の深い組織まで損傷を受けています。傷跡が残る可能性もあるので、皮膚科や形成外科などを受診し、適切な治療を受けることが必要です。

### 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、  
〈白内障〉



白内障は、目の中のレンズの役割をしている水晶体が徐々に濁ることにより、視界がかすんだり、物が二重に見えたり、晴れた日の屋外や対向車のライトが眩しく感じるなどの症状が出現する病気です。

進行すれば視力が低下し、眼鏡でも矯正が難しくなります。

様々な原因で起こりますが、最も多いのは加齢性白内障で文字通り、加齢によるものです。一種の老化現象で、高齢の人ほど多く発症します。

白内障の治療は、主に薬物治療と手術です。初期の白内障は、点眼薬で進行を遅らせることが可能な場合もありますが、濁った水晶体を元に戻すことは難しいです。

進行し、日常生活に支障が出て来た場合、外科手術の適応となります。濁った水晶体を超音波で粉砕して取り除き、その代わりに人工水晶体である、眼内レンズを挿入します。

白内障は手術を受けることにより、視力の回復が見込める病気です。平均寿命が伸び、沢山の高齢者が現役で活躍している現代社会において、視力障害は様々なトラブルの原因にもなります。白内障手術は、高度な医療技術によって年々進歩しており、早期の視力回復、社会復帰が可能となりました。

目のかすみや視力が落ちたと感じる方は、早めに眼科を受診してみてください。

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

2024年  
1月

年末年始のあわただしさや、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(金)~1/4(木)）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：仕事の悩みを抱えている妻のことが案じられる。**

A：奥様のご様子や、これまでの関わり方を伺い、夫として心配されている事をねぎらいました。家庭生活の中で、奥様がお気持ちを話しやすいように、どんなタイミングで声を掛ければよいか、アドバイスより先に良くお話を聞いて差し上げる事がケアになる事をお伝えしました。

**Q：反抗期の子供への対応に疲弊している。**

A：大変さをねぎらいながら、お子様の様子を伺い、反抗期は子供の自我の表れなので、親としての正しいと思う行動を直言するのではなく、まずはお子様の考えや、想いを聞いていただけようようにお話ししました。

## 家族で守る心の健康 家族に心の不調が疑われたら

心の不調は、過度の不安やストレスなどがあればだれにでも起こりうることです。

もし、家族に心の不調が疑われたら…。うろたえずに正しい知識を持つことが大切です。

### 心の不調が疑われる家族に接するときの「り・は・あ・さ・る」

② 「は」 決めつけず、批判せずに話（はなし）を聴く

いま、どのような気持ちなのか話してもらえるように心がけます。弱い人間だと決めつけたり、責めたりしてはいけません。「しっかりしろ」「がんばれ」などの安易な励ましもNGです。

<話を聴くときのポイント>

- 途中で口をはさまず、ひたすら話に耳を傾ける。
- うなずきやあいづちを入れながら相手のペースで聴く。
- 気持ちを受け止め、話を否定したり、意見をいわない。

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。