

今年の冬は暖冬傾向という予報もありますが、気温が低く乾燥する日もあり、インフルエンザの患者数も増えてきています。咳エチケットや手洗いなどの実施で感染症対策に努めましょう。

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：** 航空性中耳炎になってしまった。一度かかると癖になることもあるといわれたが、考えらえる原因と今後の注意点について教えて欲しい。

**A：** 航空性中耳炎は、高度差による気圧の変化により、鼓膜や鼓室に圧力が及ぶことで発症します。飛行機の搭乗だけでなく、高度差のあるエレベーターや登山なども誘因となります。飛行機の離発着時では、耳に水が入って塞がったような感覚、更に程度によっては難聴、耳鳴り、めまいなどを併発します。また中耳内が陰圧となることで、中耳圧と外気圧の間に著しい差が生じ、中耳内圧の調整が出来ない状態になることで痛みも生じてきます。上昇時より下降時に起こりやすいといわれています。また鼻炎や感冒に罹患していると、耳管の入り口を鼻汁が塞いでしまうため、発症リスクが高くなります。

中耳圧と外気圧を同様に保つためには、耳管の開閉が必要です。耳管は嚥下に伴って開閉されるため「飴をなめる」「ガムを噛む」「頻回のあくび」などの対策によって、無意識のうちに唾液を飲み込み、耳管の開閉を繰り返すことが出来ます。しかし飛行機に搭乗後、前述のような症状が現れ、その後耳の違和感が24時間以上続くようであれば、耳鼻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、  
「ブロッコリー  
について」



ブロッコリーはアブラナ科の植物で、野生のキャベツを改良したものです。1年通して流通していますが、美味しい旬の時期は11月から3月頃です。

選び方としては、緑色が濃く鮮やかで小さなつぼみが隙間なくぎっしりと詰まり、丸く硬く盛り上がったものが新鮮です。ビタミンC、葉酸、ミネラル（カルウム・鉄）、食物繊維などを豊富に含む栄養満点の野菜です。中でもビタミンCはレモンの約2倍含まれています。つぼみの部分のみを食べて茎を捨てる方がいますが、実はその茎の方にビタミンCやカロテンなどの栄養素が多く含まれています。皮の硬い部分は厚く剥き、捨てずに丸々1個を使い切るようにしましょう。

ビタミンCやカルウムは水溶性のため、調理の過程で流出してしまう可能性があります。そのため茹で過ぎると栄養が半減します。よって加熱調理は、茹でるのではなく電子レンジ加熱がおすすめです。

1株のブロッコリーを小房に分け、耐熱皿に乗せます。水大さじ1～2を回しかけ、ラップをして600Wの電子レンジで4分加熱してください。また蒸したりスープにすれば、溶け出した栄養素も一緒に摂ることが出来るのでおすすめです。

ブロッコリーは、大変栄養価の高い野菜です。是非毎日の料理に、積極的に取り入れてみてください。

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  
2月

三寒四温の前触れか、寒暖差の激しい日々が増えてきました。

こんな時期は「気候の寒暖差が大きく、心身の調子が追い付かない」というご相談を多くいただきます。

不安な気持ちになったり、つらさを感じたら、無理をせず、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：腹立たしい出来事があったので、気分が落ち着かない。**

A：腹立たしさを受け止めながら出来事の経緯を伺い、相談者の対処方法を支持すると共に、気持ちを安定させる為にできることを話し合いました。例えば、気分転換に散歩をする、入浴する、音楽を聴くなどリラックスできる方法をご提案しました。

**Q：家事や育児の大変さを夫が理解してくれず、不満が募っている。**

A：大変さをねぎらいながら傾聴する中で、夫に対する不満を受け止めると共に、相談者の負担を軽減できるよう夫の理解や協力を得る為の働きかけ方として、例えば、「子供が洗いものの中に側によって来たら、洗いものを交代してやってほしい」等、具体的に協力してほしい内容を伝えていくようにするとわかってもらいやすいことなどを、話し合ってサポートしました。

## 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」

③ 「あ」 安心（あんしん）につながる支援と情報を提供する  
相手が希望をもち、気持ちがラクになるような情報を提供します。

＜安心につながる情報＞

- 治療が可能であり、効果的な治療法があること。
- 心の不調は弱さや性格の問題ではないこと。
- 医師やカウンセラーから助けが得られること。

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。