

インフルエンザの流行が始まる時期が近づいてきました。正しい知識を身につけて、感染予防に努めましょう。インフルエンザワクチンは、接種後効果が表れるまでに通常2週間程度かかります。計画を立てて接種しましょう。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。ヘルスアドバイザーや小児科顧問ドクターが、予防接種に関する副反応や影響など最新の情報を、適切にアドバイスいたします。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：** 口内炎がなかなか治らず、痛くて食事もとれない。病院で診てもらった方がよいか。

**A：** 口内炎は、口の中の粘膜に起こる炎症です。痛みを伴うため、食事や睡眠などにも影響が出てきます。

種類は、白いアフタ性、赤いカタル性のほか、ヘルペス性、カンジダ性などがあります。最も多くみられるのがアフタ性口内炎で、円形や楕円形の白っぽい潰瘍になるのが特徴です。原因は粘膜の環境の乱れで、偏った食事、ストレスや不規則な生活による免疫力の低下、加齢やドライマウスによる唾液の減少、ホルモンバランスの乱れなどがきっかけとなるため、口内炎周囲の環境を整え、普段の生活を見直す必要があります。カタル性口内炎は、赤い炎症や斑点、水ぶくれができるのが特徴です。原因は物理的な刺激で、頬や舌や唇を噛んだ、入れ歯や虫歯や形の悪い歯がある、温かい食べ物や飲み物によるやけどなどで発症します。

治療で最も即効性が期待出来るのは、炎症を鎮めるステロイド性抗炎症薬やうがい薬です。日常では、歯磨きやうがいでも口腔内を清潔に保ち、疲れやストレスをためないように生活リズムを整えてください。刺激のある香辛料やアルコールは避けるのが望ましいです。2週間以上経っても改善しない場合、治療の必要なものや他の病気の可能性もあるため、歯科医院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、  
〈健康的に  
痩せるには〉



食べ過ぎているわけでもないのに太った、痩せにくくなったと感じることはないでしょうか。加齢による代謝の低下も関係していますが、原因はそれだけではありません。

痩せる体づくりには、「自律神経」と「腸内環境」を整えることが大切です。自律神経は、内臓の働きや呼吸・血流・体温調整など、体の機能をコントロールする役割を担い、生命を維持しています。ストレスなどにより自律神経が乱れると、本来の動きが出来なくなります。

例えば、胃腸の働きが抑制されると、食べた物の消化が滞って便秘になったり、血流が悪くなって代謝が下がると、脂肪をためやすく太りやすくなってしまいます。

近年、注目されているのが、消化酵素で分解されずに大腸まで届く、難消化性でんぷんである「レジスタントスターチ」です。

大腸の奥にまで届き、善玉菌のビフィズス菌によって分解が起きると、痩せるために必要な「短鎖脂肪酸」が生成されます。加熱により構造が変化し消化されやすくなりますが、冷めると再消化されにくい構造に変化します。つまり、冷めている方がレジスタントスターチが豊富です。通常のでんぷん質よりもカロリーが低く、満腹感を増やし食事摂取量を減らす効果もある、頼もしい存在です。米・麦・パスタ・じゃがいも・バナナなどに多く含まれているので、比較的手軽に、食生活に取り入れることが出来るかと思います。

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

2024年  
11月



短い秋が過ぎて季節が冬へと向かうなか、気温の急激な変化のせいで、全身の疲労感、気分の落ち込みなど、心身に不調を訴えるご相談を多くいただきます。

気になることがあったり、少しでもつらいと感じたら、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：パニック障害で通院中。日常のストレスが多く、気持ちが不安定になり易い。**

A：パニック障害は、パニック発作という強い不安感が突然襲ってくる病気です。「息ができない」「このまま死んでしまうのではないか」等、発作に襲われた時の不安は、ご本人にとって大変なものです。生命に危険を及ぼす事はありません。ご相談者様は、きちんと通院されお薬を飲むなど対処されているので、少しずつコントロールできるようになっていくと思われます。ストレス解消を心がけ、予期不安が強くなった時に「大丈夫」と落ち着く方法を増やしていきましょう。

**Q：学習意欲に欠ける子供への対応を相談したい。**

A：お子様がなかなか宿題に取り掛からない、テストが近いのに勉強する様子がない、側で見ている親御さんは、大丈夫だろうか？と心配になりますね。子供のやる気スイッチはあるのですが、どこにあるかは子供によって違います。よくお子さんを観察して、性格に合わせて働きかけてみましょう。ぎりぎりまで後回しにするタイプのお子さんには、小さな締め切りをつくり、取り掛かりやすい目標を作ってあげましょう。学習以外で悩み事があり心が一杯になっている場合は、一緒にリラックスする時間をもち、子供さんの気持ちを聴いてあげましょう。

## 家族で守る心の健康 特別な病気ではない「うつ病」

うつ病は、過度のストレスがあればだれにでも起こりうる病気。早期発見・早期治療がとても重要です。自分や家族にうつ病が疑われたとき、適切に対処できるように正しい知識を持っておきましょう。

### こんなときどうする？（家族）

家族がうつ病かも…受診をすすめたいが、イヤだといわれたら

⇒ 本人が自覚している症状について心配していると声をかけ、受診を促します。  
無理強い禁物ですが、粘り強く声を掛けます。

それでも受診を拒むときは、まずは家族だけで医療機関へ行き、専門医に相談してみましょ

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。