

厳しい寒さが続くと同時に、インフルエンザの流行が続いています。インフルエンザをはじめとする感染症の予防には、「手洗い」「せきエチケット」などが有効です。マスクの着用を含めた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： 3歳の子もだが、一昨日熱が出て喉も痛がるので受診した。検査を受けたら溶連菌感染症だった。今日は熱も下がって少しずつ元気も出てきたが、出された抗生物質の薬を飲むのを嫌がるので困っている。症状が落ち着けばやめてもいいだろうか。**

**A：** 溶連菌感染症は年間通して感染がみられる疾患です。一度罹患しても繰り返し感染することもあるので油断は禁物です。ただの風邪だろうと放っておいたり治療が不十分であった場合、皮膚疾患を起こすことがあります。伝染性膿疱疹（いわゆるとびひ）、丹毒、蜂窩織炎（ほうかしきえん）と皮膚への深度によって重症化していく恐れがあります。他にも中耳炎や肺炎、副鼻腔炎、化膿性関節炎や髄膜炎など様々な疾患を引き起こす可能性があります。また合併症として1～2週間後にリウマチ熱や急性糸球体腎炎、紫斑病などが起きることもあり決して侮れない疾患です。治療には抗生物質が有効で約7～10日の服用が必要です。確実に溶連菌を退治し合併症を引き起こさないためにも、出された薬は医師の指示通りに最後まで飲みきることが何より重要です。大変かと思いますがアイスクリームや甘みのついた飲み物、プリンやゼリーに混ぜるなど、色々と試してみてください。どうしても難しい場合は一度、医師に相談してください。

### 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、  
〈ヒートショック〉



ヒートショックとは、暖かい部屋と寒い部屋との温度差による急激な血圧変動が原因で、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす現象です。

急に体温が下がると血管を収縮させて血圧が上がり、体温が上がると血管が拡張して血圧が下がります。心臓や血管に大きな負担がかかるため、身体に影響を与えてしまいます。

起きやすい場所やタイミングとしては、特に入浴時に注意が必要です。それ以外にも、朝に目が覚めて布団から出る時、寝室からリビングに移動する時、夜間にトイレに行く時、ゴミ捨てなどちょっとした外出をする時です。

対策としては、入浴前に脱衣所や浴室を暖める、入浴は食後すぐや飲酒后、医薬品服用後は避ける、浴槽から急に立ち上がらない、起床時は羽織れるものを手の届く所に用意する、朝方は部屋を暖めてから行動する、夜間は厚手のものを羽織ってスリッパや靴下をはいて移動するなど心掛け、ちょっとした外出でも薄手の服装は避けて防寒すると安心です。

めまいや立ち眩みの症状がある場合は、ゆっくりしゃがむか横になって深呼吸をして血圧が落ち着くのを待ちましょう。胸痛や吐き気や頭痛の症状が現れて気分が悪くなった場合は、すぐに周囲に助けを求めてください。場合によっては救急車要請が必要になります。

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

2025年  
2月

寒さが厳しい日が続き、インフルエンザの流行などで体調を崩してしまう方も多くなってきます。

またこの時期は、受験シーズンも本番を迎えるにあたって、お子さんを心配される親御さんからの相談も多くいただきます。

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：子どもの結婚相手との折り合いが悪く、つき合い方に悩んでいる。**

A：お子様の結婚相手の方といろいろな場面で感情がすれ違う事があるのですね。お互いに今まで育ってきた環境や、生きてきた経験による考え方や受け止め方に違いがあるのは当然ですから、そんな事はどうしてもありますね。友人なら距離もとやすいし、付き合い方も選びやすいのですが、大切なお子様への想いもあり、自分が接してきたようにして欲しいという気持ちが強くなりがちです。お子様のお考えやお気持ちを尊重する事も大切なので、折に触れてお話をされて見ると良いかもしれません。その上でお相手との距離の取り方を決められ、ご自身にも負担のないお付き合いができるといいですね。

**Q：上司から批判的な態度を取られてしまい悩んでいる。**

A：事情を伺いながら心痛を受け止めると共に、上司の性格や価値観について検討し、今後の対応の工夫や仕事上支障がない程度の距離の取り方を話し合いました。

## 家族で守る心の健康 男性の2倍?! 注意したい「女性のうつ病」

女性は男性の2倍、うつ病になりやすいとされています。女性自身だけでなく、家族も女性のうつ病について正しい知識を持ち、みんなで発症予防や早期発見を心がけることが大切です。

### 女性特有のうつ病と対象法

【月経前】月経前不快気分障害（PMDD）

【主な対処法】

- 本人：・適切な医療を受ける（PMDDに詳しい婦人科や精神科などで治療を受ける）  
・ストレスの軽減を心がける（強いストレスも要因になるため、ストレスの軽減を心がける）  
家族：・病気を理解し、サポートする（強い精神症状は病気のせいだと理解し、サポートする）

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。