

春が近づくこの時期、急激な寒暖変化によって体調を崩しがちです。また花粉症の症状が出始め、様々なストレスによって自律神経が疲弊する時期であります。規則正しい生活習慣で免疫力をアップさせましょう。

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、1時間くらい前から5回ほど吐いて泣き続けている。すぐに病院に行った方がよいか。

A： 子どもは身体機能がまだ発達途中のため、大人より吐きやすい特性があります。急いでご飯を食べたり乗り物に乗ったり、ストレスや消化器系の疾患、感染症など様々な原因が考えられます。何度も嘔吐して下痢が続く場合は、急性胃腸炎の可能性があります。ノロウイルスやロタウイルスは、感染者と直接接触したり、物を介してウイルスが口から入るのが主な原因です。サルモネラ菌、カンピロバクター菌などは、食事（肉類や鶏卵）や水（井戸水）などを摂取することで起こります。吐き気以外に特に症状がない場合は、精神的なストレスが原因で不安や緊張を伴う場面で起きる、心因性嘔吐症の可能性があります。

最近、食欲にムラがあったり熱を出したり咳や鼻水などの風邪症状はなかったでしょうか。夜はしっかり眠れていましたか？この後嘔吐した場合は30分ほど水分を控え、安静にしてお腹を優しくさすったり温めて様子を見てください。機嫌が悪く嘔吐が止まらない、吐物が黄から緑色に変化してきたり血液が混じる、発熱や下痢など他の症状が出てきたり、6～8時間以上も尿が出ない場合は受診が必要です。

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、
〈带状疱疹〉



带状疱疹とは水ぼうそう(水痘)と同じ、水痘・带状疱疹ウイルスが原因で起こる病気です。

水ぼうそうに罹患したことのある人で、加齢や過労や過度のストレスによって免疫力が低下すると、自身の体内に潜伏していたウイルスが再び活性化して発症します。

主な症状としては、体の左右どちらか片側に痛みや発疹が現れます。その数日前からズキズキひりひりする神経痛のような痛みが生じ、赤い斑点状の発疹や水ぶくれが神経に沿って帯状にみられます。皮膚症状の後からピリピリと刺すような痛みになり、多くは上半身に現れます。この症状が治まれば痛みも消えますが、神経の損傷が酷いと痛みが長引く場合があります。

治療は抗ウイルス薬によりウイルスの増殖を抑え、痛みに対しては鎮痛剤を使います。重症化すると、3か月以上痛みが続く带状疱疹後神経痛や、視力障害、顔面神経麻痺、耳鳴り・難聴・めまいが続く場合もあるため、疑わしい時には速やかな受診が必要です。

また带状疱疹が他者に感染することはありませんが、水ぼうそうに罹ったことのない人は、水痘・带状疱疹ウイルスに感染して水ぼうそうになる可能性があるため、感染者との接触は控えましょう。

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
3月

春が近づき、急激な寒暖変化によって体調を崩しがちなこの時期は、様々なストレスによって自律神経が疲弊する時期であります。

また、3月は「異動の内示に伴い、気持ちが不安定になっている」というご相談を多くいただきます。

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：自己中心的な妻との生活に疲弊している。

A：奥様との生活の中で、我慢を重ねてこられたようですね。お互いに気持ちがすれ違ったら、できるだけ早く話し合う事ができると良いのですが、何度伝えても相手の態度が変わらないと、話すだけ無駄だと思えがちです。ですがそのまま我慢していると、お二人の関係がどんどん離れていってしまいます。ただ我慢するのではなく、今までと伝え方を変えてみる事。相手が何故行動に変化が無いのか？相手の性格のせいなのか？どう変わって欲しいのかがちゃんと分かっていないのか？など振り返ってみる事。こちらが合わせてばかりで辛い事を伝える事も大切です。うまく考えられない時は、カウンセラー等に相談して一緒に考えてもらう事も方法です。

Q：職場に適應できず悩んでいる。

A：職場の現状や自身で考える適性について話し合い、適應できないと感じている点との折り合いをつける工夫を検討しながら、よりよい対応ができるようサポートしました。

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。

女性特有のうつ病に注意が必要な時期

【出産後】産後うつ

産後、一時的にうつ状態になることがあります。通常は10日ほどで軽快します。しかし、育児の不安や疲れ、孤立でうつ状態が長引き、「産後うつ」になることがあります。産後うつは自覚しにくく、重症化することもあります。早期発見には家族の気づきが必要です。

- 【特徴的な症状】
- ・不安でいっぱいになる
 - ・急にイライラする
 - ・なぜか涙が出る
 - ・何もする気になれない
 - ・子どもがかわいいと思えない

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。