

元気レター

2016年
7月

冬場はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しますが、気温が上がる夏場は食中毒や夏風邪など冬とは異なる感染症が流行します。昨年は、伝染性紅斑（りんご病）や咽頭結膜炎（プール熱）が流行し、相談も多く寄せられていました。また、一般に夏はレジャーなどで戸外での怪我が増える傾向にありますが、蜂やムカデなどの被害も多数寄せられています。ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが状況などを詳しく伺って、迅速で適切な対処ができるようにアドバイスしています。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：睡眠不足といえるほどではないが、寝苦しいときがある。数日前から急に体がだるくて時々頭痛もあるが、暑さのせいかな？

A：熱中症や様々なストレスの他、暑さに体がついていけず自律神経が乱れている可能性も考えられます。頭痛が強いようなら内科で相談してみましょう。受診の際には、体のだるさのことも伝えておきましょう。

Q：野外ライブに行ったことで音響外傷になった。高い治療費を払って高圧酸素などを試しているが、症状が悪化しており、耳鳴りがひどくて眠れずつらい。本当に治るのか心配。

A：一度障害を受けた細胞の回復の見込みは難しいが、残存している細胞の回復で症状が改善されるケースもあります。不安な気持ちもあるでしょうが、耳鳴りはストレスで悪化することもありますので、過度に心配しないようにすることも大切です。

Q：妻はもともと血圧が低い。急に暑くなり、さらに血圧が低くなったので心配している。めまいも出てきたので対処法を教えて欲しい。

A：昨日から急に血圧が下がりめまいが出現してきているので、すぐに循環器内科を受診してください。日ごろから水分をこまめに摂取し、足を心臓より高くして横になるなど、普段から家庭でもできる対処法を取り入れましょう。

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
「有機野菜と寄生虫症」



小学校の健診で義務付けられていた「ぎょう虫検査」が、衛生環境の改善に伴い2015年度限りで廃止されることになりました。小学生のぎょう虫の感染者率は東京都の直近の統計でも1%以下に激減しています。しかし、寄生虫の心配がなくなったということではありません。すでに2000年の日本農林規格（JAS法）の改正により、「有機農産物・オーガニック」の農産物に家畜・家禽排泄物に由来する堆肥を使用することが認められ、寄生虫卵などが死滅せず残存することもあると報告されています。土壌媒介寄生虫症の復活が心配されているのも確かなことのようにです。とはいうものの有機農産物の持つ良い面も評価されており、昨今の健康志向の高まりの中で「有機農法・オーガニック」と表示されている野菜を目にする機会も増え、積極的に摂取している方も多いのではないのでしょうか。もし寄生虫症に罹っても驚くことはありません。内科を受診し適切な治療薬を内服することで治療可能です。夏は身体を冷やすために野菜を生で食べるのも自然の摂理で、季節感のある食事を楽しみたいものです。予防としては野菜を生食する時は丁寧に洗って食べることを心がけましょう。あわせて食事の前に手洗いをする習慣も改めて徹底することで寄生虫症を防ぎましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。

こころの元気レター

2016年
7月

昨年7月は、お子さんの教育やしつけに関するご相談が多くありました。最近、児童虐待に関する事件も多くなっていますが、たくさんの方が子どもとの接し方に頭を悩ませていらっしゃると思います。育児などでストレスを抱えてしまいそうになったら、メンタルヘルスカウンセリングを活用することも覚えておいてください。カウンセラーに相談してみることで、気持ちが整理できるかもしれません。



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：子どもがうつ病で通院中です。親としてどう接したらいいのでしょうか。

A：治療経緯と現在の心身の調子はいかがでしょう。うつの回復にはある程度時間がかかりますので、サポートする側が疲弊してしまうこともあります。焦らずに、ご本人の経過を見守っていく心構えが大切ですので、症状軽減のために、家庭環境の整え方と親としての接し方について一緒に考えていきましょう。

Q：子育てでイライラして、子どもにあたっけてしまいます。

A：子どもを育てるのは大変ですし、ストレスのはけ口を子どもに向けてしまったという自責の念を抱えるのは、とてもつらいことだと思います。気分転換といってもなかなかうまくできないものですから、意識的に取り組む必要があります。気持ちを安定させるために、その具体的な方法について一緒に考えてみましょう。

Q：子どもの学習意欲が乏しく成績が低下。進級が危ぶまれています。

A：さぞご心配なことだと思います。落ち着いて対応するために、進級について学校に確認すべき点を整理してみましょう。本人の意欲を改善する働きかけ方について、一緒に考えてみましょう。

ストレス対策：働く人のメンタルヘルスガイド

ストレスとうまくつき合う コミュニケーションのコツを知ろう

働く人が感じる仕事のストレスで一番多いのが「職場の人間関係の問題」です。職場でも、地域でも、コミュニケーションがうまくいかないと、仕事はスムーズに進まず作業も増える一方です。毎日の仕事を楽しくする第一歩、上手なコミュニケーション術を紹介します。

こころの元気！！
ワンポイントアドバイス

▶相手に好かれる“シンクロニー”の定義

「同調性」といって、人は同じ行動をとる人に好意を抱く傾向があります。相性が合わないと思った上司の行動を観察して、お昼に同じメニューを注文してみるなど同じ行動をとってみてはどうでしょう。自分に好意を持ってくれるきっかけになるかもしれません。

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！
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。