

不安定な天候が続き、体調の変化にも注意が必要な季節です。「熱中症」の話題もたくさん目にするようになりました。突然の発熱に「熱中症ではないか？」と心配されてのご相談が多くなってきます。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。気になる体の不調の対処法や、救急病院の案内など、顧問医やヘルスアドバイザーが適切にアドバイスいたします。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：今まで何でも食べていた2歳半の息子が、夏バテのようで、急に果物とお菓子しか食べなくなった。**

**A：**食欲がないときは、食べられるものを食べさせるのが基本です。果物を食べるなら、ヨーグルトを加えると栄養価が上がります。食べやすい料理は、うどんやそうめんなので、卵や野菜などを添えてみてください。また、茶わん蒸しや卵豆腐は、のど越しがよく食べやすいので試してみてください。

ただ、夏バテではなく、むら食いの時期かもしれません。ご飯を食べないからといって、お菓子の量が多にならないように気をつけましょう。これしか食べないと決めつけられないことも大事なので、食事は用意し、食事を楽しめるような雰囲気も工夫するとよいでしょう。むら食いの場合、一時的なことなので、無理強いしないで見守ってあげてください。

## 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  
「熱中症の応急  
処置のポイント」



もし「熱中症かな」と思ったり、あなたの周りの人が熱中症になってしまった時には、落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の処置が肝心です。気付いたときは、すぐに応急処置を行い、病院などの医療機関を受診しましょう。

◆ポイント1 「涼しい場所へ移動しましょう」

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。屋外で近くにそのような場所がない場合には、風通しのよい日陰に移動して安静にしましょう。

◆ポイント2 「衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう」

衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋や脇、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけて、うちわや扇子であおいでも体を冷やせます。うちわなどがいない場合はタオルや厚紙などであおいで、風を当てましょう。

◆ポイント3 「塩分や水分を補給しましょう」

できれば、水分と塩分を同時に補給できるイオン飲料などを飲ませましょう。ただし、嘔吐の症状が出ていたり、意識がなかったりする場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので無理に水分を飲ませるのはやめましょう。

救急車を待っている間にも現場で応急処置をすると、症状の悪化を防ぐことができます。

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

2018年  
7月

毎日暑い日が続き、体調不良を訴える方が増える季節になりました。7月は夏休みに入る時期でもあり、子供の生活態度やしつけに関するご相談が多くなってきます。

疲労感が続いたり、ストレスを感じたら、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：結婚生活の理想と現実のギャップに苦しんでいる。**

A：結婚生活の経緯をお伺いし、ご相談者の希望と現実の相違点を整理し、そのギャップを埋める工夫や、希望を実現するためにできることを一緒に考えていきましょう。

**Q：人づき合いが苦手で、コミュニケーションがうまくとれない。**

A：ご相談者の自己分析をお聞きし、ご自身の性格傾向に気づけるよう、また、過剰に気構えずにコミュニケーションを図る工夫をアドバイスしながら、苦手意識を軽減できるようサポートします。

**Q：子供が独立してしまい、孤独感に苛まれている。**

A：お子様の独立を喜ぶ半面、寂しくてたまらない気持ちはよくわかります。今後あなたが自分自身の楽しみを見出し、いくために、気持ちを切り替えていけるようサポートします。

## SELF-CARE

### 毎日できるセルフケア

ストレスを上手にコントロールするには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。まずはできることから始めてみましょう。

### 休日でも平日と同じ時間に起床しよう

休日でも平日と同じ“決まった時間”に起きることが大切です。休日だからといっていつもより遅くまで寝てしまうと、体内時計のリズムが狂ってしまい、日曜の夜に寝付けなくなったり、月曜の朝に起きるのがつらくなったりしてしまいます。休日くらいはゆっくり寝たいという人は、朝は平日と同じように早く起きて、夜は早く寝ると、十分な睡眠をとることができます。

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。