

暑くなると手足や口の中に水泡が出来る手足口病が流行し、警報を発令する自治体もあります。ヘルパンギーナやプール熱とともに3大夏風邪と呼ばれ、この時期は相談が多く寄せられます。また、たくさんの方がお盆や夏季休暇で帰省されますが、療養中、施設入所中の家族を見舞う方も少なくないと思われます。介護の実態は直面した方でないと思えにくく、不安を抱える方が多いようです。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い、適切な対処や不安の解消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：暑くて食欲が落ち、今日はパンとスイカしか食べなかった。食事は普段から1日2食。夏バテ回復にどのような食事をすればよいか？

A：やはり1日3食摂ること、主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせることが基本です。夏は、暑くてビタミンB1の消耗が激しく、だるさや食欲不振の原因になります。ビタミンB1を多く含むものは、豚肉やうなぎ、大豆、玄米、胚芽米などです。にんにく、ニラ、ねぎなどと一緒に食べると吸収がよくなりますよ。

Q：健康維持のため野菜を食べようと思う反面、苦手な野菜があったり、料理に手間がかかったりするので食べることを躊躇してしまふ。野菜ジュースで代用しても栄養は変わらないのか？

A：野菜ジュースは手軽でありながら、リコピンやβカロテンの吸収効率生よりもよいといわれます。しかし、ビタミンCや食物繊維などの成分は減少してしまふので、健康維持のためには、食事から野菜をバランスよく摂ることが大切です。野菜ジュースはあくまでも野菜摂取の補助として、1日にコップ1杯程度にしてはどうでしょうか。

Q：娘が1歳になったが離乳食が進んでいない。夜間も母乳を欲しがりぐずっておこされるので、睡眠不足…。

A：断乳の時期は人それぞれで、焦ることはありません。母乳と離乳食の順番を変えたり、離乳食の種類や量を工夫しながらゆっくり進めましょう。子供と一緒に昼寝をするなど、お母さんも疲れをためないようにしましょう。

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
「夏に多い子供のとびひ」



いよいよ夏本番を迎えました。夏の皮膚トラブルといえば、蚊に刺されたかゆみをはじめとする虫刺されやあせもなどがあります。このほかに、蒸し暑い日が多い季節には「とびひ」も多く見られます。「とびひ」は正しくは伝染性膿痂疹といい、皮膚に水泡ができる病気です。感染力が強く、火の粉が飛び散るようにうつって、瞬間に広がり全身どこでも飛び火します（起こります）。ブドウ球菌など誰でも皮膚表面に持っている菌によることが多く、主に乳幼児が感染します。はじめに皮膚が赤くなり、まもなく水泡になり、かゆみが強くひっかいたりすると破れて赤くただれます。触れた手から広がるため、出来るだけ早いうちに発見し、受診しましょう。医師の指示を受けて抗生剤入りの軟膏を塗り、清潔なガーゼを当て水泡の内容物が他の部分につかないようにします。一般的には一週間もすときれいになってきますが、まれにしつこく広がってしまったときは、抗生剤の内服が必要になります。夏は特にこまめにシャワーで皮膚を清潔にしたり、日ごろからの手洗いの励行や爪を短く切ることなどが予防になります。

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

2016年
8月



夏休みに入り、子どもの生活や家族と接する機会が普段と違って来るせいか、この時期は、子どもや夫婦など家族間の付き合い方に関してたくさんご相談をいただきます。子どもの様子が気になる、子どもへの対応に悩む、家族のことで夫婦間で問題を抱えるなど、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：夫の身勝手さに振り回され、生活に疲弊しています。

A：これまでの経緯や夫婦間にまつわるお悩みをお話されるうちに、ご自身の気持ちも整理されてきたようです。ギクシャクして孤独感が募り、関係を改善したい気持ちにもなり、つらく思われているようですね。ご主人に気持ちを伝える工夫と、我慢を重ねずご自身のペースを大切にする方法を一緒に考えてみましょう。

Q：悩みを抱えている様子の子どものことが心配でたまらない。

A：思春期のお子さんと衝突しながらも、なんとか方向性を見出そうとされており、さぞご苦労だったことでしょう。反抗期の子どもへの対応をアドバイスしながら、衝突を避ける工夫とこの時期の適度な親子の心的距離のとり方についてお話ししますので、参考にしてみてください。

Q：母親とうまく距離がとれず、その言動に傷つくことが多い。

A：幼少期の頃から確執があるとのことで、長年苦しみを抱えながらお母さまと接してこられたのでしょうか。これまでの経緯や、望ましい親との関係とはどうお考えか、お話しを伺いながら今後の接し方を一緒に考えましょう。

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

▶ はっきり伝えることも解決の糸口

上司に対して失礼な言動はNGですが、萎縮して弱気になりすぎるのも考えものです。自分の意見は口に出さなければ伝わりません。自分の意見をはっきり伝えることで、新しい関係が生まれることもあるでしょう。

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。