

インフルエンザの流行が始まる時期になり、毎年、予防接種後の副反応や影響などを心配される相談を多くいただきます。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。予防接種に関する最新の情報など、ヘルスアドバイザーや小児科顧問ドクタ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：妊娠中にインフルエンザワクチンを接種した場合、胎児に影響がないか心配。

A：妊娠の週数を問わず、全期間（臨月でも）において接種できます。妊婦がインフルエンザに罹患した場合、重症化するリスクが高いという報告もあり、WHO（世界保健機関）では妊婦を優先対象としています。

妊娠中はインフルエンザ治療薬などを使用できないケースがあり、インフルエンザの重症化や合併症を招くリスクが高くなると言われています。予防接種をすると感染のリスクだけでなく、たとえ感染しても重症化や合併症の発症を防ぐことができます。

さらに、妊娠中の予防接種は、母親の胎盤を通して胎児にも免疫を作ることができ、出生後の新生児のインフルエンザ感染の予防にもつながります。なお、妊娠中にインフルエンザに感染したとしても、胎児に影響を与える可能性はありません。

## 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  
「呼吸器系の病  
気を持っている  
方は要注意の季  
節です」



喘息を患っていると、気道が慢性的に炎症して狭くなり、空気が通りにくい状態になります。季節の変わり目で過敏になっているところに乾燥した冷たい空気を吸い込んだり、気温が急激に低下したりすると、発作を誘発する要因になります。ほかにも風邪やインフルエンザ、花粉症などの影響で喘息を悪化させやすいことから、秋から冬は特に注意が必要と言われています。

R Sウイルスは、乳児など小さな子どもや高齢者が感染すると喘息を重症化させやすい、注意したいウイルスです。乳幼児の場合、初めての感染の25%～40%は細気管支炎や肺炎の徴候が現れています。R Sウイルス感染症は、家族内でも高い率で感染します。例年は11月～1月の冬季にピークを迎え、軽い鼻風邪程度で済んだり、細気管支炎や肺炎に至ったりと症状はさまざまです。年齢が上がるほど症状は軽くなる傾向で、大人が感染しても酷い症状にならず、ただの風邪と判断してしまいがちです。再発を繰り返したり、喘息の症状を悪化させるだけでなく、喘息を発症する引き金にもなるため、予防対策が重要です。

R Sウイルスの予防対策は「タオルや洗面器などの共有を避ける」「家族が感染した場合はできるだけ患者との密接な接触を避ける」「ドアノブや手すり、おもちゃなどではできるだけこまめに消毒する」です。消毒には、消毒用エタノールや次亜塩素酸ナトリウムが適しています。

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。

季節が秋から冬に向かい、急に気温が下がってインフルエンザをはじめ感染症などで体調を崩す方が多くなる時期です。このような身体の不調とともに、こころの不調を訴える相談も増えてきます。

少しでも不調を感じたら、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：職場での人間関係がうまく築けず、孤立している気がしてつらい。**

A：現状を伺いながら、あなたにとって望ましい職場の人間関係のあり方を模索し、その実現のために工夫できるコミュニケーションの図り方を話し合っていきます。

**Q：価値観が異なる夫との生活に疲弊している。**

A：夫婦関係の経緯をお伺いし、お互いの価値観の相違を尊重しつつ、折り合いをつける工夫について話し合いながら、適度な心的距離をとる方法をアドバイスします。

**Q：キャリアプランが思うように立てられずに悩んでいる。**

A：キャリアプランを立てることの難しさや、焦りを感じておられる様子がよくわかりました。希望される職種や適性について伺いながら、それを実現するために今のようなことができるか、一緒に検討していきます。

### 周りに落ち込んだ人がいるときの 話の聞き方のコツ

「心の病」を抱えた人が増加している昨今、相談を持ちかけられた時のために、「話の聞き方」も身につけておきたいものです。不用意に相談者の深刻な話を聞くと、一緒になって問題をさらに深刻化させてしまう危険性もありますので注意しましょう。

### アドバイスを急がない

相談を持ちかけられたときは、つい「何か気の利いたことを言ってあげなくては」と構えてしまうことが多いものです。このような時はアドバイスを急がないだけでなく、議論や批判も禁物です。根気よく相槌を打って、とにかく相手の話を聞くことに徹するようにしましょう。

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。