

冬の寒い時期は、血行不良や運動不足から関節の痛みを訴える相談が増える傾向にあります。

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症状をよくお聴きして、自宅でできる対処法や適度の運動など、関節痛の防止や改善のアドバイスをしています。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：ノロウイルスの検査について知りたい

A：便を用いた迅速検査があり、3歳未満および65歳以上の方は健康保険が適用されます。医師が必要と認めた場合に行われ診断の補助に用いられますが、ノロウイルスに感染していても陽性とならない場合もあります。より確実な方法はウイルス学的な診断ですが、食中毒や集団感染の原因究明などの目的で行われるもので、通常医療機関では行いません。流行や症状などから検査をせず診断する場合もあります。

Q：抗生剤を飲み始めたが熱が下がらない

A：抗生物質は服用開始直後から効果があるわけではなく、効果発現まで数日かかるため、現時点では薬の効果が無いとは判断できません。熱だけの症状であれば、こまめな水分補給と、体を冷やして様子を見てみましょう。

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
「体を労わりながら宴会を
楽しもう」



「酒は百薬の長」と言われていますが、何かと集まりが増えるこの時期は注意が必要です。アルコールだけでなく宴席料理では油物や炒め物につい箸も進みますが、実はこれが普段以上に肝臓に負担をかける要因となります。肝臓はエネルギー源として脂肪を作り、肝細胞に溜める性質があります。使うより作った脂肪が多いと脂肪が余分に溜まっていき、全肝細胞の30%以上が脂肪化している状態が脂肪肝です。加えてアルコールの大半は肝臓で処理されますが、この負担が増すと肝臓に脂肪が溜まりやすくなりアルコール性脂肪肝に繋がります。肝臓は沈黙の臓器と言われ、症状が出にくい器官なので気をつけたいところです。また年末年始の気忙しさもあり風邪をひきやすく、消化機能も弱ってきます。食べ過ぎ飲みすぎによって、胃食道逆流症も起こりやすくなります。とはいえお付き合いもありますね。体を労わりながら飲むコツは、アルコール摂取量と同量以上の水分を摂る、枝豆や豆腐など良質タンパク質を食べてアルコール処理能力を高めるなどです。そして大事なポイントは、水分を摂ってからよく眠ること。肝臓の疲れは、睡眠によって回復します。

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

今年も残すところあとひと月、日ごとに寒さが増してくるとともに、気分的にもあわただしく、落ち着かない時期です。

例年この時期は、受験を控える子供を気遣い、心配する相談が多くなります。

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：父親と不仲で、いつもイライラさせられる。

A：父親との関係の経緯や、現在の様子をお伺いして、いら立ちを感じておられる気持ちが強く感じられました。父親とある程度心的な距離をとるための具体的な方法を考えていきましょう。

Q：義母の愚痴や不満を聞くことに疲れてしまった。

A：今までの義母との経緯をお聞きし、立场上我慢を重ねつつ聞き役を務めてこられたのはさぞつらかったと思います。今後は義母との負担の少ない距離のとり方や、適当な受け流し方を話し合ってみましょう。

Q：このまま結婚できずに一生独身ではないかと不安。

A：多忙な毎日で異性と出会う機会も乏しく、焦燥感や不安を感じておられることはよくわかります。結婚も含めて、今後どのような人生を歩みたいか、一緒に考えを整理しましょう。

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。

睡眠時間が足りないときは、5～10分の短い昼寝も有効です

夜に十分な睡眠をとることが理想的ですが、残業や生活上の都合で睡眠時間が確保できないときは、昼休みなど休憩時間に5～10分の短い昼寝をするのも良いでしょう。短時間の昼寝でも、午後の眠気を解消する効果があり、仕事の能率低下の予防につながります。

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。