

# 元気レター

2017 年  
1月

感染性胃腸炎は小児を中心に既に大きな流行となっており、インフルエンザはこれから患者数の急増が予想されています。年末年始は多くのかかりつけ医が長期休診のため、急な発熱でどのように対応したらよいのか困ることがあります。ファミリー健康相談は24時間365日利用可能で、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが対処法や受診の目安、受診希望の場合は休日や夜間にかかる医療機関を案内しています。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：6歳の娘が今朝3回連続で嘔吐。すっきりしたと言って水分を摂って寝ているが、受診させるべきか。**

A：高熱や頭痛など他の症状がなく、吐き気が治まり水分摂取ができているようなら様子を見てもよいと思われます。ただし、他の強い症状が出現、吐き気が強くなる、ひと口の飲水で吐いてしまうなどの症状悪化時は受診が必要です。

**Q：70歳代の女性。皮膚のかゆみが続くが、寒いので受診は避けたい。対処法を教えてください。**

A：掻くと皮膚を傷つけて悪化する可能性があるため、なるべく掻かないようにすることが大切です。入浴後にかゆみ強い場合は、かゆい場所を冷やすと少しは治まります。かゆみが強く皮膚も赤くなっているようなので、皮膚が炎症を起こしている可能性があります。市販薬で改善がないとのことなので、皮膚科に受診して必要な薬を処方してもらったほうが改善が早いと思われます。暖かい日中に受診しましょう。

## 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  
「高齢者も適量の肉料理を」



新しい年を迎え、「今年も元気で・・・」「家族全員が健康で・・・」と健康祈願される方も多いと思います。健康や体のために、魚や大豆製品、野菜をよく食べ、肉は控えるという声をしばしば聞きます。また、年齢が高くなるのに伴い食事の量が少なく、あっさりしたものを好むようになり、栄養が偏る傾向もあります。このような場合には、たんぱく質不足になることがあります。たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚、髪の毛、爪など体のいろいろな部分を作るのに欠かせない栄養素であり、特に肉類に含まれる動物性たんぱく質は、体のたんぱく質を合成するうえで効率がよいということがわかっています。肉類も適量をしっかりと食べましょう。高齢者の場合の大まかな目安量は、1日約50～60g（薄切り肉2～3枚）です。他にたんぱく質として魚一切れ、卵1個、豆腐1/3丁か納豆1パックを1日3食のなかで摂れるとよいですね。高齢者はたんぱく質とエネルギーが十分に摂れていない低栄養状態になると、体力が低下する、老化のスピードが速まるなど、体に大きく影響を及ぼします。たんぱく質は英語でプロテインと言いますが、ギリシャ語のプロテオス「第一のもの、チャンピオン」を語源とすると重要な栄養素です。たんぱく質を上手に摂って健康長寿を目指しましょう。

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

2017 年  
1月

気象庁による向こう1カ月の気象予報では、ほぼ全国的に気温が平年並みか高めとされています。しかし寒暖差が激しくなることもあり、体調を崩しやすくなりますのでくれぐれもご自愛ください。

去年のこの時期は、「寒い日が続き、心身に負担を感じる」といったご相談を多くいただきました。つらいと感じたら、ぜひお早めにカウンセラーにご相談ください。



## 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：親戚づきあいがつらく、疲弊している。**

A：これまで親戚の言動に腹立たしく思いながらも、親戚の考えに合わせて我慢を重ねてこられたようです。何とか折り合おうと努められ、ご苦労なされたことでしょう。これまでにあったトラブルの経緯や現状を伺いながら、相談者にとって負担が少ないと思える付き合い方を一緒に考え、サポートしていきます。

**Q：ストレスが溜まり、身体症状が生じてつらい。**

A：ストレスと身体症状の関連を自覚されておられるようで、身体症状緩和のためには医療機関に受診することをお勧めします。おつらい気持ちを受け止めながら、当面のストレスの解消法も話し合っていきます。

**Q：結婚生活の理想と現実のギャップに苦しんでいる。**

A：ご心痛を受け止めながら結婚生活の経緯を伺うなかで、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について話し合っていきます。

## ストレスとうまく付き合う

### ストレスに強くなる 生活リズムを整えよう

こころの元気！！  
ワンポイントアドバイス

心身の健康維持には、生活リズムを整えることが大切です。規則正しい生活は交感神経・副交感神経のバランスを整えてくれるため、体の健康はもちろん、ストレスへの抵抗力が高まるなど、心の健康にも効果的です。仕事が休みの日も、いつもと同じ生活リズムをこころがけましょう。

#### － 夜 －

- ▶ **入浴**…入浴時は湯船に浸かり、体を温めてリラックスしましょう。熱いお湯は交感神経を高めるので注意しましょう。
- ▶ **睡眠**…就寝前はテレビやスマホ、パソコンの光を避けましょう。寝酒は、睡眠を浅くするのでよくありません。

#### ストレス解消ポイント「音楽鑑賞＆入浴」

好きな音楽を聴く、ゆっくり入浴する、アロマテラピーをするなど、リラックスするためだけの時間をつくってみましょう。

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。