

昨年度は「流行無し」と報告された季節性インフルエンザ。手洗いうがい、マスク着用の効果があったと思われますが、やはり予防接種を受けると安心です。新型コロナワクチン接種の前後2週間は接種できませんので注意しましょう。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。顧問医や保健師・看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが適切にアドバイスしますので、ぜひご利用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 3歳の子どもが、転んだ拍子に口元を打ち、口の中から出血している。よく見たら前歯が1本抜け落ちていた。痛がって泣いているが、どうしたらよいか。

A： まずは、傷口を清潔なガーゼ、脱脂綿などで押さえてください。歯茎が裂けていても圧迫することにより、大抵は止血出来ます。口をゆすぐと、固まった血液が溶けて止まりづらくなるので、水を含ませることはせず、止血を優先してください。

小さなお子様は、まだ歯が埋まっている歯槽骨が未熟なため、折れずに抜け落ちることがよくあります。脱落した歯の状態が良ければ元に戻すことが可能です。歯の根っこには、「歯根膜」という歯の周りの骨を誘導し歯と骨とを繋げる役目をする、柔らかい膜があります。歯の再接着には、この膜を乾燥させない、傷つけないことがとても重要になります。水道水で洗うと浸透圧の関係で壊れてしまうので、そのまま膜を触らないように歯の先端の部分を持って牛乳に漬け、出来るだけ早く歯科を受診して下さい。牛乳は比較的、体液の浸透圧に近く、この膜を守ることが出来ます。また薬局には、「歯牙保存液」という専用液が売られています。24時間程、歯根膜を生きた状態に保つことが出来ます。手に入るようであれば、利用するのもよいかもしれません。

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、
〈冬の乾燥肌〉



冬の季節は気温や湿度が下がり、空気も乾燥するため、ドライスキンになりやすく、かゆみを伴ったり、肌トラブルに悩んでいる方が増える傾向が見受けられます。早めの予防や対策をすることにより、潤いのある肌を維持したいものです。

乾燥対策として、入浴時に体を洗う際は、ぬるめのお湯でやさしく洗いましょう。湯の温度が熱過ぎたり、強く擦り過ぎると必要な皮脂まで落としてしまい、乾燥の原因になります。石鹸を泡立て、優しくなでるように洗いましょう。お風呂から上がった後水分が蒸発する前に、ボディクリームやローションなどで保湿するとよいでしょう。

衣類や寝具など肌に直接触れるものは、ポリエステルや化学繊維のような摩擦が生じやすい素材ではなく、シルクや綿素材など刺激が少ないものを選びましょう。

体の内側からも乾燥しない肌作りのために、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質や、ビタミンA、C、E、ビオチンを含む食材を積極的に取りましょう。

暖房時には加湿器などを併用し、部屋の湿度を上げるようにしましょう。

寝不足や喫煙は肌荒れの原因となるので極力避け、適度な運動や規則正しい生活を心がけてください。酷くなる場合は、早めに皮膚科を受診してください。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、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

2021年
11月

季節が秋から冬に向かい、急に気温が下がって体調を崩しやすくなります。

例年この時期には体の不調とともに、心の不調を訴えるご相談を多くいただきます。

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：仕事上のストレスが溜まり、うつ状態に陥ってしまった。

A：大変さをねぎらいながら何う中で状況改善の方策やストレス解消法を検討すると共に、意識して心身の休養を心掛けるよう伝え、無理せず医療機関を受診することを勧めました。

Q：不器用な自分の性格が嫌で堪らない。

A：相談者の自己分析を何う中でつらさを受け止めた上で、不器用と捉えている点を「慎重さや丁寧さ」という捉え方ができるよう図り、自己評価を高められるようサポートしました。

Q：育児が大変で疲弊している。

A：大変さをねぎらいながら傾聴し、真摯に子供に向き合っている姿勢を支持すると共に、相談者自身が気持ちに余裕を持つことの大切さを伝え、気分転換の工夫を話し合いました。

じぶん働き方改革「段取りが悪い」を改革しよう

段取りが悪いと仕事が片づかず、たまる一方で、心身の疲弊をまねきます。

自分の健康は自分でしか守れません。段取りのいい働き方に見直していきましょう。

「段取りが悪い」じぶん働き方改革のポイント

積み重なる仕事を片づけていくために、仕事の進め方を適切にシミュレーションします。

そこで、段取りよく仕事をするために欠かせないのが、自分の作業時間の把握です。

それができていないとシミュレーションが絵に描いた餅になります。

また、スケジュールに沿って仕事を前に進めるためには進行管理も大切です。

自分の作業時間を正確に把握して、シミュレーションし、実行に移していきましょう。

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。