

寒くなり体調を崩しやすくなる季節ですが、年末年始はかかりつけ医が休診となる場合も多くなり、急な発熱や思わぬケガが心配です。

ファミリー健康相談は、年末年始も24時間年中無休でヘルスアドバイザーや顧問ドクターが症状をお聞きして、適切にアドバイスいたします。また、休日や年末年始、夜間にかかれる医療機関もご案内しますので、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： コロナ禍に加えてインフルエンザの流行も心配される季節、マスクの着用や手洗い、手指消毒は実行しているが、他にどのような感染対策が有効なのかを教えてください。

A： 換気の悪い密閉空間、多人数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場面、いわゆる 3 密は、いずれも空気中に浮遊するウイルスの密度が高まる環境となりうるため、当然ながら意識して避けることが大切です。更に注目すべきことは、咳やくしゃみに限らず会話等、声を出すことにより、直径の小さな「マイクロ飛沫」が発生していることです。密閉空間においては、このマイクロ飛沫が淀むことに加え、多くの人が集まって話すことにより、ウイルス密度が高まり、知らないうちに吸い込んでしまう可能性があるため、換気をし、空気の流れを作ってください。

家庭において窓を開放する頻度は、1 時間に約 5～10 分、一般家屋よりも人が多い場所では 1 時間に 2～3 回が理想と言われています。大切なことは、全体の空気を上手に入れ替え、効果的な「換気経路」を考えることです。1つの窓だけでなく、対角線上にある他の窓も開ける、それが難しい場合は部屋のドアを開け、扇風機などを窓の外に向けたり、換気扇を使うなどして、空気がしっかりと移動し抜けていくように努めてください。

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、
〈老眼かもと
感じたら〉



老眼とは、近いところが見えづらくなる症状で、40歳前後から始まり、水晶体の弾力性が弱まり、調節力が低下することによって起きる目の老化現象を指します。目は、水晶体の厚みを変化させ、ピント合わせを行います。しかし加齢により、水晶体の弾力が低下すると次第に調整しづらくなってきます。新聞などの細かい字を読む際、以前より目から離さないと読みにくいと感じたら、検査を受ける必要があります。

老眼鏡をかけることに抵抗を感じ、裸眼の状態で無理をしたり、目を凝らしたり、100円均一の老眼鏡を適当に合わせたりしていると、眼精疲労や肩こり、頭痛などの原因にもなります。自分の目の状態に合わせた、適切な老眼鏡を使用することが重要です。

「老眼かも？」と目の異変に気づいたら、眼鏡店に行く前に眼科の診察を受けることが大切です。一見、老眼のように思える症状でも、「加齢黄斑変性」、「加齢性白内障」、「眼底出血」、治療が遅れることにより失明の危険性を招く「緑内障」など、重大な病気が隠れている場合があります。勝手な自己判断には危険が伴います。早期発見、早期治療が大切なのは、目の病気も一緒です。異常がないかを確認した上で、老眼鏡や遠近両用メガネなどを検討するようにしましょう。

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

2022 年
1 月

年末年始の休暇などによる生活サイクルの変化や、寒さからくる体の不調とともに、こころの不調を感じる方も増えてくる時期です。

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。

※年末年始期間（12/29(水)～1/4(火)）はご利用いただけませんのでご注意ください。



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：気力の減退が続いており、仕事にも支障が出ている。

A：つらさを受け止めながら最近の様子を伺うと、うつ状態である可能性がうかがえた為、休養を心掛けるよう助言すると共に、無理せず一度医療機関を受診するように勧めました。

Q：将来のキャリアプランに悩んでいる。

A：相談者が希望する職種や適性について話し合い、それを実現していく為に今どのようなことができるかを検討しながらサポートしました。

Q：子供がうつ病で通院中。親としてどう接したらいいか。

A：子供の治療経緯や現在の心身の調子を伺い、案ずる思いを受け止めると共に、症状軽減の為の家庭環境の整え方や親としての接し方を助言しました。

じぶん働き方改革「自分ばかり忙しいと思う」を改革しよう

自分ばかり忙しいという思いがあると不満がつり、ストレスがたまります。

そんな状態では仕事の生産性も上がりません。働き方を見直してみましょう。

わかってくれるのを待っているだけでは解決しない

「忙しいことみてたらわかるよね」。自分ばかり忙しいと思ってイライラする背後には、こうした思いがあります。そのため、イライラを態度などで周囲の人にぶつけてしまいがちですが、近くでみているだけでは他人の忙しさや大変さはわかりません。「忙しいことをわかってほしい」「助けてほしい」と思うなら、わかってくれるのを待っているのはダメ。自分から行動を起こしましょう。さらに、忙しい理由を考え、忙しい状況を根本から改善していくことも大切です。

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。