

夏になると心配になるのが「虫刺され」。状況によっては、痛みや痒み、腫れなどの症状が起こるだけでなく、稀に血圧低下や意識障害など、恐ろしい症状が表れることがあるため、十分な観察と初期治療が重要になります。

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お聴きして、生活の中での予防や対策、受診の目安や、対処方法などについてアドバイスしています。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： 73 歳の父親だが、朝起きてから体が熱く、具合が悪そうだ。普段から夜間は、扇風機を回して寝ているが、熱中症の可能性も考えた方がよいか。

A： 人間の体は、夏の暑い時期は特に汗、皮膚や呼吸からの水分の蒸発を活発にして、熱を放散し体温を下げ、体のバランスを保とうとします。体力が弱っていたり、急激な温度変化や過酷な高温多湿状態が続くと、この体温調節が上手く出来ず、体に何らかの変化が生じることがあります。

水分が不足すると血液の量が減って血圧が下がり、めまい・頭痛・嘔気・食欲不振・集中力低下等が現れます。更に塩分の減少により、神経や筋肉に悪影響を及ぼし、足がつる・しびれ・脱力感などが出始め、こういった症状を総合して熱中症を疑います。症状が当てはまるようであれば、まず涼しい場へ移動し、嘔気がなければ塩分を含んだ飲み物を少しずつ飲ませてください。衣服をゆるめて、首や脇、足の付け根の太い血管を冷やし、脳への血流を促すため、足を頭より高くしてください。自力で水分補給が出来ない場合、しばらく様子を見て改善のない場合は、受診が必要です。

熱中症の予防にはエアコンを上手く使い、室温 25～28℃、湿度 40～60%位を保つことが理想です。

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、
〈鉄欠乏性貧血〉



鉄欠乏性貧血とは、鉄分の不足によっておこる貧血で、貧血の中では一番多い病気です。

血液中のヘモグロビンは、全身に酸素を運び送る働きをしています。体内の鉄が足りなくなるとこの複合たんぱく質のひとつであるヘモグロビンも減って、酸素が十分に行き渡らなくなり、息切れ、動悸、疲れやすさなどの症状が生じてきます。爪が薄く反り返る（スプーン爪）、氷を食べたくなる異食症がみられることもあります。

鉄には「ヘム鉄」「非ヘム鉄」の2種類があります。動物性食品に多く含まれるヘム鉄は吸収がよいので、積極的に摂るように心がけましょう【例：肉類（豚・鶏のレバー）・魚介類（カツオ・マグロ・アサリ・しじみ）】。植物性食品に多く含まれるヘム鉄は食べやすい反面、体内に取り込みにくいのが欠点です。生の果物等、ビタミンCを多く含む食品と一緒に摂ることで吸収率を高めることが出来ます【例：緑黄色野菜（ほうれん草・小松菜）・海藻類（ひじき）】。コーヒー、緑茶、紅茶等に含まれるタンニンは、鉄の吸収を抑制します。食事の前後に飲み過ぎないようにしましょう。胃酸の分泌を促し、鉄の吸収を促進するため、よく噛みゆっくり食べるように心がけてください。疲れ易い、動悸や息切れ等、身体に不調を感じるようであれば、他の疾患や食生活以外の可能性も考え、医療機関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！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。

こころの元気レター

やや落ち着いていたかに思われていた新型コロナウイルスは、また感染拡大の傾向となり、夏休みの計画見直しなどで、ストレスを感じる方も多いのではないのでしょうか。

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。こころのリフレッシュのヒントとなるかもしれません。

2022 年
8 月



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：部下への対応で悩んでいることがあるので、相談したい。

A：悩んでいる点を具体的に伺いながら心労をねぎらうと共に、部下との良好な関係を保ちつつ的確な指導をしたという相談者の考えを支持し、具体策を検討してサポートしました。

Q：人の評価を気にし過ぎる性格を変えたい。

A：相談者の自己分析を伺いながらつらさを受け止めると共に、評価を気にする背景にある心情について話し合い、自身で改めていけそうな点を検討してサポートしました。

Q：知人が、うつのように見えるがどうしたらよいだろうか。

A：心配を受け止めながら知人の様子を伺うと、うつに陥っている可能性がうかがえた為、今後の対応の留意点を話し合うと共に、本人に医療機関受診を勧めることも一案と伝えました。

じぶん働き方改革「あの件、どうなった？といわれる」を改革しよう

自分のこだわりが強く、仕事に時間がかかる人は、仕事の依頼者から「あの件、どうなった？」といわれ、焦りやプレッシャーを感じる事が多く、ストレスがたまります。自分の働き方を見直してみましょう。

「あの件、どうなった？といわれる」じぶん働き方改革のポイント

こだわりをもつところ、捨てるところを見極めましょう

- ・仕事の目的にあったこだわりか（内容が重要なのに見栄えにこだわるなどはNG）
- ・依頼者の優先事項にあったこだわりか（依頼者が早さを求めているなら早さに、精度を求めているなら精度にこだわる）
- ・作業時間内にできるこだわりか（期日から逆算して各作業にかけられる時間を決め、その時間内で最大限こだわる）

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！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。