

高温多湿のこの時期は、食中毒菌が増えやすく注意が必要です。食中毒を防ぐための大切な3原則は、細菌を「つけない・ふやさない・やっつける」です。家庭でつくるお弁当や、作りおき料理にもとくに意識して食中毒を防ぎましょう

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： 1歳の子どもが通園している保育園で、RSウイルスが流行っている。どのような病気なのか、感染した時の注意点も合わせて教えて欲しい。

A： RSウイルスは3歳までにほぼ全ての子どもが感染し、免疫を獲得すると考えられています。何度でもどの年代でも感染する可能性はありますが、免疫を獲得した後は、体内でウイルスが速やかに排除されるため、重症化することはほとんどありません。しかし2歳以下の乳幼児が初めて感染した場合には、注意が必要です。気管支の末端に炎症を起こす細気管支炎や、肺炎を発症して呼吸困難に陥ることも多々あります。特に、3カ月未満の新生児、乳児や低出生体重児、先天性心疾患、免疫不全を持つ乳幼児は注意が必要です。発熱・喉の痛み・咳・鼻水・倦怠感・食欲低下などの喉や鼻の症状から、強い咳や喘鳴(ゼーゼーと音のする呼吸)・陥没呼吸(息を吸うときに胸がへこむ)などの気管支や肺の症状に進行していきます。感染すると、当初は風邪症状によく似ており、区別することが困難なため、様子を見ているうちに重症化してしまうことがあります。

熱が下がらない、咳が長引き激しく咳き込む、ぐったりして元気がない、食欲がない等、普段と変わった様子が出てきた場合は、早急に受診する必要があります。

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、
〈枝豆〉



6～8月の夏にかけて旬を迎える枝豆は、茹でておつまみにしたり、炊き込みごはんや冷製ポタージュ、海鮮のマリネなど、彩りもよく様々な夏場のメニューに活用できる大豆が熟す前の未熟果の野菜です。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高い食物ですが、枝豆も同様に、たんぱく質、カルシウム、ビタミン、食物繊維、鉄、カリウム等の栄養成分を豊富に含んでいます。特に葉物野菜に多い葉酸が多く含まれ、身体の成長、貧血予防などに効果があります。また、葉物野菜に比べビタミンB1やB2を多く含んでおり、夏バテ防止や疲労回復に効果があります。

美味しい枝豆の選び方は、緑色が濃く葉っぱの鮮度のよいもの、枝付きで売られているもの、一枝にたくさんの莢が付いているもの、莢がふっくらとしていて実が詰まっているもの、更に莢の産毛が毛羽立ち、びっしりと付いているものが新鮮です。収穫後は、時間経過とともに糖分が減り、味が落ちていきます。枝付き、なしに関わらず、購入後は直ぐに茹でましょう。甘味を引き立たせる塩分は4%（1ℓの湯に対し40gの塩）が最も美味しく感じるといわれています。その場で食べない場合は硬めに茹で、しっかり水分を切ってから冷凍保存すれば、1カ月程度保存が可能となるのでお勧めです。食べるときには、沸騰したお湯でさっと茹でるか、電子レンジで解凍してください。美味しく、つい手が伸びてしまう枝豆ですが、意外にも100gあたり135kcalと高カロリーです。食べ過ぎには、くれぐれもご注意ください。

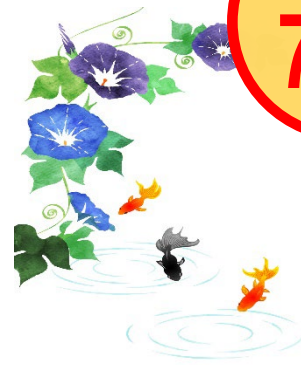
ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。

こころの元気レター

2024年
7月

高温多湿の蒸し暑い日が続く、体調不良を感じる方が多くなってきています。この時期は、「暑くなり、気候のせいかストレスのせいか分かりづらい心身の不調がある」というご相談もよくいただきます。

つらいと感じたら無理をせず、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：パート先の同僚との関係に悩んでいる。

A：顔を合わせる事の多い職場の仲間との関係は、たとえ小さなストレスであってもずっと続くため、心の負担になる事が多く、転職の理由にもよくなります。相手を変える事を願うよりは、自分の受け止め方や行動を変えた方が現実的です。貴方が悪いから変えるのではなく、貴方が楽になるために変えるのだと思えば、心も軽くなります。ハラスメント的な行動がある場合は、ためらわずに上司や人事総務に相談しましょう。

Q：反抗的な態度を繰り返す子供への対応に苦慮している。

A：子供の反抗は、自分の意志の表れである事が多いです。今まで自分の意見や主張を抑えていたり、親の意向が強く影響していた場合などに、子供が主体的に考え動くすると反抗になってしまうのです。子供の言い分をよく聞いて、その上で親の意見も伝えるという対応を続けていく事によって、子供も自分が認められている事を感じて、穏やかに話せるようになってきます。

家族で守る心の健康 特別な病気ではない「うつ病」

うつ病は、過度のストレスがあればだれにでも起こりうる病気。早期発見・早期治療がとても重要です。自分や家族にうつ病が疑われたとき、適切に対処できるように正しい知識を持っておきましょう。

自分や家族に「うつ病」が疑われるときの対処法

うつ病が疑われる症状がいくつかあり、それが2週間以上続いているときは医療機関を受診する

- ・うつ病の診断や治療を行うのは、おもに心療内科や精神科
- ・かかりつけ医でもOK。うつ病の疑いがあれば専門医を紹介してくれる
- ・職場に産業医がいる場合は、その医師に相談してもよい
- ・保健所や精神保健センターなどの公的機関でも、心の病気に関する相談を受けつけている

まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談してみましよう

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！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。