

本格的な夏を迎え、夏に流行する感染症が増えてきています。ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）は代表的な夏の3大感染症で、乳幼児、児童を中心にこの時期ピークを迎えますので、注意が必要です。

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： 日中、家の中にいた日でも、夜中になるとだるくてめまいがすることがある。一人暮らしなので、熱中症だったらと心配になる。予防や対策について教えて欲しい。

A：ここ数年、気温 30 度以上の夏日や猛暑日が多くなっています。近年増加しているのが「室内熱中症」で、全体の約 4 割を占め、睡眠中に多く見られるのも特徴です。主な原因の一つは、室内の温度や湿度が適切でないことです。室温が 28 度以上、湿度が 70%以上になると、熱中症リスクが高くなります。エアコンや除湿モードを利用して、睡眠中も、室温が 28℃以下、湿度を 50～60%程度になるように保つのが望ましいです。

もう一つは、帰宅した後の水分塩分の補給が不十分な場合です。暑い屋外から涼しい室内へ戻ると、体温が下がって喉の渇きを感じにくくなります。そのまま過ごしていると、時間が経過した後で発症することがあるので、注意が必要です。睡眠時は汗をかくため、寝る前の水分補給は重要な予防対策となります。

応急手当としては、部屋を涼しくして身体の冷却を行い、水分塩分を補給してください。個人差はありますが正しい対処により、軽症であれば 10 分程度、長くても 2～3 時間程で回復に向かいます。改善がみられず、効果が自覚出来ない場合は、受診が必要です。

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、
〈夏バテ予防〉



今年の夏の気温は、昨年と同じく全国的に平年より高い予想で、相当な猛暑になりそうです。そんな環境下で注意したいのが夏バテです。今が旬の夏野菜を積極的に取り入れ、体調を整えましょう。

夏野菜には、紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムも多く含んでおり水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により、熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。トマト、きゅうり、なす、トウモロコシなど、このほかにも多くの種類がある夏野菜ですが、フレッシュな生で、浅漬けやマリネの他、彩りとして料理に加えても、見た目が鮮やかになり食欲を誘います。

特にトマトは一年中出回っている野菜ですが、旬である夏の栄養価が、一番高くなります。新鮮なトマトの見分け方は、皮が鮮やかな赤色で色むらがなく、ハリとツヤがあること。また全体に丸みがあり、ずっしりと重みがあることも大切です。ヘタも鮮やかな緑色で、ピンと反り返っているくらい勢いがあるものを選びましょう。

暑さもいよいよ本番となって、本格的に旬を迎える夏野菜。太陽の光をたくさん浴びて育ったみずみずしい野菜には、旬の美味しさや栄養が、ぎゅっと詰まっています。赤、黄、緑と、目にも鮮やかで新鮮な野菜たちを、食卓に回数多く登場させ、今年の夏を元気に乗り切りましょう。

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
8月

8月は夏休みで、帰省をする方も多いことでしょう。「帰省先で、お盆の際の義父母や親戚とのつき合いが負担」といったご相談も多くいただきます。

家族とのコミュニケーションや、親戚づきあいでストレスを感じたら、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングをご活用ください。



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：同僚とのプライベートでのつき合い方について悩んでいる。

A：同僚は会社で毎日顔を合わせるので、プライベートでの付き合いに誘われた時など、断りにくく感じるかもしれません。毎回理由を考えて断るのも負担になりますので、自分が行きたくない時は、「お誘いありがとう、今回は止めておきます」と何も理由を言わずに断っても良いのです。相手が理由を聞いてきても、「ちょっと」だけで十分です。そのような断り方に慣れていない人は、最初は抵抗があるかもしれませんが、その方があっさりしていて良いのです。悩んでいる人は試してみてください。

Q：ギャンブルにのめり込み、多額の借金を繰り返す夫との生活に不安を感じている。

A：ギャンブルは依存性があります。借金を繰り返してまでギャンブルをしてしまう人は、依存症になっています。依存症は脳の病気です。本人の性格が悪いとか、意志が弱いとかの問題ではなく、脳の状態がギャンブルの興奮を覚えてしまい、行動のコントロールができなくなっている状態なのです。本人を説得して止めさせる事に力を注ぐのではなく、病気だから治療が必要である事を十分に説明し、本人が専門病院で治療プログラムを受けられるように力を注ぐ事が有効な対応です。一人で抱え込まず専門家の助けを借りるようにしましょう。

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。

こんなときどうする？（本人）

うつ病かもしれないが、病院に行くのは気が引けるし、仕事も休めない

⇒ うつ病の症状の一つに、「決断や判断が難しくなる」というものがあります。既に仕事ができる状態ではなくなっているにも関わらず、とにかく「休んでは迷惑がかかる」ことに意識がいき、お休みを言い出せない人が多いです。その頃には不眠や意欲の低下もでていると思われるので、その時に自分で「あれ？おかしいな？いつもの自分ではないな。」と気が付く事が大切です。気が付いたらためらわずに受診をして早く対応しましょう。

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！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。