

元気レター

2025 年
6 月

湿気の多いこの時期は、食中毒の主な原因である細菌の増殖が活発になります。手洗い、食品の適切な保存、十分な加熱、器具の洗浄・消毒などを徹底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： コーヒーを毎日飲んでいて、健康に良いとも悪いとも聞かすが、どのようなことに気をつければよいのか。

A： 以前は、コーヒーはカフェインが多くて体に良くないと言われていましたが、最近では、さまざまな研究により、肝機能を高める、脂肪燃焼の効果がある、ガンになりにくい、心臓病や脳卒中や糖尿病のリスクが低下するなどの報告があり、評価が高まっています。

コーヒーに含まれるポリフェノールの一種、クロロゲン酸には、抗酸化作用や抗炎症作用、食後の血糖値の上昇を抑える作用があるといわれ、また香り成分に含まれるピラジン酸には血小板が固まるのを抑制する作用があり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが抑えられ、香りを嗅ぐだけでも血管の若返りに役立ちます。一方、コーヒーは消化に必要な胃酸の分泌を活発にするため、飲み過ぎると胃酸の分泌量が増え過ぎて胃の粘膜が刺激され、胸焼けや腹痛が生じることがあります。またカフェインは眠気を覚ます作用がありますが、反動で後から強い疲労感を感じることもあります。さらにカフェイン依存症の懸念もあります。

多くの研究より、一日に3～4杯程度の量を夕方くらいまでに摂取することで、健康効果を期待できるでしょう。

顧問委からのメッセージ

今月のテーマは、
〈ヘルスリテラシー〉



ヘルスリテラシーは、健康や医療に関する情報を正しく入手し、理解し、活用する能力のことをいいます。これにより、自身の健康状態を適切に管理し、病気の予防や健康寿命の延伸を図ることができます。しかし、ヘルスリテラシーが低いと、以下のリスクが高まります。

服薬管理の不適切、再入院リスクの増加、死亡リスクの上昇などです。また、ヘルスリテラシーの低さは医療システム全体にも負担をかけ、救急受診の頻度が増加し、医療資源の逼迫や、医療者とのコミュニケーションの困難が生じ診断や治療が難しくなることがあります。

複数の国を対象に行われた調査では、日本のヘルスリテラシーは欧米やアジア諸国と比べて低いと報告されています。これは、文化的背景、教育レベル、情報へのアクセスのしやすさなどが影響していると考えられます。特にCOVID-19のパンデミック中には、ヘルスリテラシーがさらに低下したとの報告もあります。ヘルスリテラシーが低い患者に対しては、患者本人と情報提供側の双方が対応する必要があります。患者自身はヘルスリテラシーを高めるための学習や情報収集などを行い、医療者は、患者が理解しやすい形で情報を提供し、適切なサポートを行うことが重要です。

具体的な取り組み例として、医療者は専門用語をなるべく使わず説明する、視覚的補助（図やイラストの活用）、反復確認（重要な情報は繰り返し伝え、理解度を確認する）、患者向けの健康教育プログラムやワークショップの開催などが有効です。医療情報提供者が連携し、誰にでもわかりやすい情報を提供し続けることで、ヘルスリテラシーの向上が期待されます。

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

2025 年
6 月

梅雨の季節は、じめじめと湿気の多い不快な気候により、体調不良を訴える方が多くなってくる時期です。そのため「気圧の変化のせいか、身体も気持ちも落ち込み易い」といったご相談を多くいただきます。

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：折り合いが悪い同僚との付き合い方に悩んでいる。

A：同僚との関係の経緯を伺う中で心労をねぎらうと共に、ある程度仕事上の関係と割り切って業務に支障がない程度に折り合う方策や、その際の適度な距離の取り方を話し合いました。

Q：身体疾患で検査を受けたが、結果への不安が募っている。

A：つらさを受け止めながら傾聴し、検査結果への不安が募ることは当然であると伝えると共に、少しでも気を紛らす工夫を話し合い、安定した気持ちで過ごせるようサポートしました。

Q：夫が浮気をしているのではないかという猜疑心を拭えない。

A：経緯を伺いながら夫への複雑な感情の吐露を手伝うと共に、猜疑心が余計に信頼関係を損ねてしまう悪循環について話し合い、夫に直接気持ちを伝える働きかけ方を検討しました。

家族で守る心の健康 男性の2倍?! 注意したい「女性のうつ病」

女性は男性の2倍、うつ病になりやすいとされています。女性自身だけでなく、家族も女性のうつ病について正しい知識を持ち、みんなで発症予防や早期発見を心がけることが大切です。

女性特有のうつ病と対処法

【更年期】更年期うつ

【主な対処法】

- 本人：・ガマンせず休む・治療する（つらいときは休む。婦人科へ相談し、治療を受ける）
・楽しむ時間をもつ（趣味などの楽しめる時間を持ち、ストレスをためない）
家族：・話を聞きサポートする（話をよく聞き、つらさを理解する。家事などを手伝う）

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。