

2月は一年の中でも寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期です。健康に関する不安やちょっとした疑問をそのままにせず、専門スタッフへ気軽に相談してみませんか。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。日々の体調管理から生活習慣の見直しまで、みなさまの健康づくりをサポートします。ご自身やご家族の安心のために、ぜひご活用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 夫が酔って帰って来て、トイレで吐いた後、寝てしまった。そのままにしておいて良いのか。

A： 飲酒をすると、酩酊と呼ばれる酔った状態になります。血中アルコール濃度が 0.02～0.1%程度の時は、ほろ酔いと呼ばれるリラックスした状態になりますが、0.3%を超えると泥酔期と呼ばれるもうろう状態になり、0.4%を超えると昏睡期に入り、生命に危険を生じることがあります。泥酔以上の状態では、意識レベルが低下し、嘔吐、血圧や呼吸数の低下、失禁などが起こります。さらに進行すると、血中アルコール濃度が上昇して呼吸や循環中枢が抑制され、吐物による窒息で死亡することがあります。急性アルコール中毒が疑われる場合は、以下の救護方法を心がけてください。決して一人にしない、衣服をゆるめて楽にする、体温低下を防ぐために保温する、吐物による窒息を防ぐために横向きに寝かせることが重要です。酔いつぶれた人を無理に吐かせようとすると、吐物が逆流してのどに詰まり、窒息する可能性があるため、控えましょう。意識がある場合は、血中アルコール濃度を下げるために水分補給を促しましょう。痛み刺激や呼びかけに反応しない、体が冷たい、呼吸がおかしい、倒れて口から泡を吹いている場合は、すぐに救急車を要請してください。

顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、
〈フレイル
について〉



いつまでも若々しく健康で生活していきたいということは多くの方が望むところであると思います。しかし、私たち人間は年齢を重ねると段々と体の力が弱くなったり、外に出る機会が減ったり、病気にならないうまでも他の人の手助けや介護が必要となってくるようになります。このような体と心の働きが弱くなってきた状態をフレイルと呼びます。端的に言えば、フレイルとは年齢とともに体力や気力が低下した状態のことであり、つまりは健康な状態と要介護状態の中間の段階のことを言います。高齢者がフレイルの状態になることで、病気になりやすくなったり、生活の質が低下してしまうことがあります。しかしフレイルは、早期に適切な対策をとることで元の健康な状態に戻ることが可能です。それゆえ、健康な状態でできるだけ長く生活するためにはフレイルの予防と対策が重要になってきます。

フレイルには主に3つの要素があり、それらは身体・認知のフレイル、心理・認知のフレイル、社会性のフレイルと呼ばれています。身体・認知のフレイルは、骨、関節、筋肉など運動器の障害で移動機能が低下したり、筋肉が衰えたりすることなどです。心理・認知のフレイルは、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる認知機能の低下や軽度のうつ症状の状態などを言います。社会性のフレイルは、高齢になり社会との関わりが希薄化することによる一人暮らしや閉じこもり、経済的困窮などの状態のことを言います。

フレイル予防のポイントとしては、栄養、運動、社会参加の三つがあります。栄養については、一日三食バランスのとれた食事を心がけ、たんぱく質を摂取し、口腔ケアにも注意することが大切です。運動としては、ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチなどが効果的です。社会参加としては、趣味を楽しんだり、ボランティア活動をしたり、就労を続けたりすることで、社会とのつながりを保つことが重要です。

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

2026 年
2 月

2月は環境の変化や寒さによるストレスが高まりやすく、心の不調が表れやすい時期です。気持ちの揺れや不安、眠りの質の低下など、ちょっとしたサインをそのままにせず、専門のカウンセラーに相談してみませんか。

メンタルヘルスカウンセリングでは、日常の悩みから職場のストレスまで幅広くサポートします。この機会にぜひご活用ください。



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：義母との折り合いが悪く、ストレスが溜まっている。

A：義母との関係の経緯を伺い今までの心労をねぎらうと共に、相談者の負担が少ない範囲で折り合う為の方法や、当面のストレス解消法について話し合ってサポートしました。

Q：夫婦の価値観の違いが大きく、喧嘩が絶えない。

A：夫婦関係の経緯を伺う中で価値観の相違点を整理し、喧嘩が絶えない心痛をねぎらうと共に、お互いを尊重しつつ折り合うことの大切さを話し合い具体策を検討しました。

Q：近所づき合いが負担になっている。

A：現状を伺いながら大変さをねぎらうと共に、相談者なりに工夫してつき合っている姿勢を支持し、今後負担が増さない程度の距離を取る工夫を話し合ってサポートしました。

ストレスに負けない心の持ち方 同調圧力に押しつぶされそう

同調圧力とは、集団の中のルールや多数意見に同調させようとする暗黙の圧力。集団の連帯感を強めるプラスの効果もありますが、大きなストレス源にもなります。同調圧力との上手なつき合い方を知っておきましょう。

同調圧力とのつき合い方（1）

● 複数の居場所をもつ

1つの集団だけを心のよりどころにせず、複数の居場所をもつ。そうすれば、同調圧力を受けても適度に受け入れたり、受け流せる。

● 許容範囲を決めておく

「3回に1回は参加する」など、多数意見に同調する場合の許容範囲を自分なりに決めておく、いちいち迷わずに済む。

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。