

NEWS & TOPICS

2016年12月のご利用状況をお知らせいたします

新しい年を迎えました。相談室のある東京では、晴天に恵まれ、とても暖かな三が日でしたが、皆さまの地域はいかがでしたか。おせち料理をいただいたり、テレビの特番を見たり、家族や親族が集まったり、初詣や旅行に出かけたりと、正月らしい有意義な時間をお過ごしになられたことと思います。正月行事も、年々、簡略化する傾向ですが、それでも新しい年の初めは、気持ちが改まり、身が引き締まる思いがいたします。

今月は、ノロウイルス感染症についてお知らせしましょう。

ノロウイルス感染症は、冬季に流行する感染性胃腸炎の主な原因のひとつです。感染力が強く、少量のウイルスでも感染し、終生再感染（繰り返しかかること）する特徴があります。

主な症状は、下痢、腹痛、吐き気や嘔吐で、37～38℃程度の発熱を伴うこともあります。

ノロウイルスに効果のある治療薬はないので、治療は対症療法が基本です。脱水症状を予防すれば、通常、数日から1週間程度で回復します。

ご家庭でのケアのポイントは、次の通りです。

①水分補給

嘔吐後しばらくは飲食を控え、症状が落ち着いたらひと口水分を飲み、5～10分経過して問題がなければ、ふた口と様子を見ながら、少しずつ飲む量を増やしていきます。いっきに飲むと、嘔吐しやすくなります。

②栄養補給

症状が強い、食欲がないときは食事は控えます。水分を飲んでも大丈夫なら、消化のよい食品から少しずつ食べてみましょう。おかゆやうどんから始め、豆腐、軟らかく煮た野菜、白身の魚、バナナなど、徐々に普通の食事に戻します。

③感染予防

手洗いを十分にしましょう。また、吐しゃ物や排泄物の処理、食品の調理や調理器具の取り扱いにも注意が必要です。

詳しくは、以下のパンフレットを参考にしてくださいとよいでしょう。

【厚生労働省 ノロウイルス食中毒予防対策リーフレット】
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzentbu/0000142579.pdf>

看護師 川杉貴代

RANKING 2016年12月の相談件数

からだの相談内容TOP10

1. 診療科別病院情報
2. 専門医情報
3. 薬の知識
4. 治療中の疾患に関連する症状
5. 夜間休日医療機関情報
6. 運動器の病気（一般）
7. 健康管理の知識
8. 心の病気（一般）
9. 子ども嘔吐
10. 風邪・感冒

ありがとうございます、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

丁寧に対応していただき、とても心強かったです

高齢の父が、なんとなく胸がおかしいというので相談しました。年末でどうしたらよいか不安でしたが、丁寧に対応していただきとても心強かったです。ありがとうございました。



60代 女性のご相談者さま

ご連絡ありがとうございます。受診をされて、心配のない状況だったと伺い、安心しました。高齢者は、家族でも症状がわかりにくい場合があります。いつでもご相談ください。



専門相談員 看護師



メンタルヘルス

Q

シフト制で勤務しています。夜勤明けでよく眠れないことがありますが、どのような工夫が必要でしょうか。

30代 男性

A

夜勤明けの睡眠では、睡眠時間が短く、中途覚醒の回数が増えることがわかっています。熟睡感がない、疲労感を感じやすい、集中力や作業能率が低下する、胃腸障害が生じるなど、さまざまな心身の不調を感じる原因にもなります。夜勤明けによい睡眠を得るための工夫について、いくつかご紹介しましょう。

①朝の光を浴びると体内時計がリセットされ、心身ともに覚醒してしまいます。夜勤明けで、そのまま寝る場合には、光を浴びない工夫が必要です。帰宅時にサングラスをかける、寝室のカーテンは、遮光、または厚手のものにする、テレビ、パソコン、スマートフォンなどの光の刺激を避けるなどが勧められます。

②軽い読書、気持ちの落ち着く音楽、ぬるめの入浴、好きな香り、軽いストレッチなど、ご自身がリラックスできるような環境を整えましょう。また、室温はやや涼しくして体温を少し下げたほうが寝つきがよくなります。

③「眠るための飲酒」は勧められません。寝つきはよくなりますが、途中で目が覚めるなど、睡眠の質は低下します。また、カフェインの入った飲み物や喫煙も覚醒作用がありますので、避けていただくのがよいでしょう。

そのほか、勤務中の仮眠は、夜勤中及び夜勤終了後の疲労感を軽減させ、疲労回復までの睡眠時間を短縮する効果がある、といわれています。勤務中に仮眠がとれるようなら、少しの時間でも眠るように心がけてください。また、仮眠の質の向上や体への負担を考えて、深夜の食事はなるべく控えめにしましょう。食事をとる場合には、消化のよいものを選び、油っこいもの、香辛料の多いものや味の濃いもの、高カロリーのものは避けてください。

大人の病気

Q

抗血小板薬を服用中です。健康診断のために胃の内視鏡検査を受けようと考えていますが、薬の服用は、影響しないでしょうか。

50代 男性

A

抗血小板薬を服用中の方が胃の内視鏡検査を安全に受けるためには、さまざまな事を考慮して薬の服用をどうするかを判断する必要があります。まずは、かかりつけ医に相談していただくことをお勧めします。考慮すべき事柄には、内視鏡検査を受ける必要性、メリットと出血などのリスク、抗血小板薬による治療をしているもともとの病気の程度やコントロール状況、服用中の抗血小板薬のタイプ、服用量、単剤服用なのか多剤併用なのか、内視鏡検査の内容（生検を行うか否かなど）などが挙げられます。患者さん自身がメリットとデメリットをよく理解した上で、検査を受けることが大切になりますので、不安なことは事前に医師に確認しておきましょう。一般的には、健康診断を目的に行われる消化器内視鏡検査であれば、薬の服用を中止しないで実施されることが多いようです。

育児も、介護も、健康も。

こころとからだの健康相談

こころとからだの相談ポータルサイト

「健康・こころのオンライン」

PC・スマートフォン版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/m>

シチズン健康保険組合



0120-720-228



スマートフォン用



ケータイ用



すべてのサービス、
無料です。

※パケット通信料は
利用者負担

※このQRコードはすべての機器で読み取れることを保証するものではありません。
QRコードが読み取れない場合は、直接URLを入力願います。

NEWS & TOPICS

2016年12月のご利用状況をお知らせいたします

謹んで年頭のごあいさつを申し上げます。本年も皆さまのために、より充実したサービスが提供できるよう尽力してまいります。何卒、よろしくお願いいたします。

皆さまはどのような新年を迎えられましたか。正月から日常生活に戻り、徐々に普段のペースに慣れてこられた時期ではないでしょうか。

さて、今年の干支は「酉」です。干支は植物の成長過程をあらわしており、それぞれに意味があります。今年の干支である、「酉」の文字は、果実が成熟の極限に達した状態を表しているとされています。

皆さまは2017年をどのように過ごしたいとお考えでしょうか。「目標を立て、その達成に努力したい」、

「エネルギーをたくわえる年にしたい」、「目の前のことを精いっぱい実践していきたい」など、さまざまな方がいらっしゃると思います。どのような一年にしたいかに考えを巡らせるのは、この時期だからこそかもしれませんね。「酉」の文字が表すように、皆さまが今まで考えてきたことや、温めてきたものが形になっていく、そして実りあるものになっていく、そのような一年になることを願っています。

まだまだ寒い時期が続きます。くれぐれも体調を崩さないように、お気をつけてお過ごしください。

精神保健福祉士 石井淳一

RANKING

2016年12月の相談件数

こころの相談内容TOP10

1. メンタル症状が出ている
2. 子どもの問題を抱えている
3. 対人関係がうまくいかない
4. 上司の問題を抱えている
5. 夫婦関係に問題を抱えている
6. 同僚の問題を悩んでいる
7. 親子間の葛藤がある
8. 生きがい・生き方の問題で悩んでいる
9. 出勤するのがつらい
10. 近況報告がしたい

ありがとうございます、私たちのチカラ。

THANKS VOICE

面接カウンセリングにより、自分の考えがまとまりました

家族のことで悩んでおり、電話相談をするか迷っていたのですが、意を決して連絡してみました。その際に対面でのカウンセリングを勧められ、申し込みました。はじめは不安もありましたが、徐々に慣れ、客観的な立場で話を聞いてもらえ、自分の考えをまとめることができました。このようなサービスを、会社を通じて利用できることが非常にありがたいです。ぜひ続けてください。

50代 男性のご相談者さま

電話相談をして、今回は面接カウンセリングを行うことになったんですね。初めての対面でのカウンセリングで、緊張や不安もあったことでしょう。一方で、カウンセラーの顔が見えることで、安心して話せる部分もあるかもしれませんね。対面のカウンセリングをご希望の際は、まずは電話でのお問い合わせをお願いいたします。

専門相談員 臨床心理士



Q

5歳の息子が嘘をつくようになり、困っています

幼稚園に通う5歳の息子が、最近、嘘をつくようになりました。おもちゃを壊したことを弟のせいにしたり、明らかな仮病をつかって幼稚園を休もうとしたりします。思わず叱ってしまうと、大声で泣き出すため、対応に困

っています。共働きのせいで、毎日忙しく過ごしているため、私のかかわり方に問題があるのかも思っています。息子が嘘をついたときには、どのように接していけばいいでしょうか。

30代 女性

A

叱る前に、お子さんの言葉に耳を傾けてみましょう

昔から「嘘つきは泥棒のはじまり」といわれるように、嘘をつくことは、悪いことをする第一歩になるという考え方が根強くあります。そのため、嘘に嫌悪感を覚える人が多いでしょう。ましてや、自分の子どもが嘘をつくようになったとなれば、とてもショックで、親として困惑するのは自然なことです。その一方で、お子さんの成長に伴って、嘘をつく目的を意識できるようになったのだとすれば、それは正常な発達の証しともいえます。なぜ、お子さんが嘘をついてしまうのか、その状況を理解することから始めてみましょう。

たとえば、おもちゃを壊してしまったとき、「お母さんに怒られてしまう」と感じることで、その恐怖から逃れるために「自分ではない」と言ってしまった可能性があります。この場合は、「自分を守るための嘘」と考えることができます。怒られてばかりいる子どもは、親を怖い存在だと捉えているかもしれません。このような場合は、「嘘をつかれるとお母さんは悲しい。悪いことをしても、本当のことを話して謝ってくれたほうが、ずっとうれしい」と、率直に伝えてみてはどうでしょうか。

また、親が忙しくしていて、自分をかまってくれないようなとき、「頭が痛い」、「気持ちが悪い」などと言っては、親の注意を引こうとすることがあります。この

場合は、「さびしいから、もっとかまってほしい」という意志表示です。そんなときは、「一人でさびしかったのね」、「お母さんは、いつもそばにいるからね」とやさしく声をかけ、安心させてあげましょう。

ほかに、いじめなどのトラブルを隠すため、親に心配をかけまいとして、嘘をつくこともあります。さまざまな嘘に共通していえることは、多くの場合、子どもの嘘に悪意はなく、何らかのメッセージが込められているということです。ですから、嘘をついたことを責めるより、なぜ嘘をついたのか、お子さんの言葉に耳を傾けてあげることが大切です。そして、お子さんが嘘をつくような環境を作っていなかったか、親自身の言動を見直してみましょう。そのうえで、「嘘をつくことは、人を傷つけたり、自分の信用をなくしてしまうもの」ということを、しっかりと教えることが重要です。嘘を放置しておく、嘘をつくことが平気になり、嘘を隠すため、さらに嘘を重ねるといった悪循環を招いてしまいます。

あなたが忙しく働き、一生懸命に家族を支えている姿は、お子さんの目にも、はっきり映っているはずです。「疲れて怒りっぽくなっている」、「最近イライラしている」と感じたら、積極的に気分転換を心がけてください。日頃の自分のがんばりも、十分に認めてあげてくださいね。

シチズン健康保険組合

育児も、介護も、健康も。

こころとからだの健康相談

こころとからだの相談ポータルサイト

「健康・こころのオンライン」



0120-720-228

PC・スマートフォン版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/m>



スマートフォン用



ケータイ用



※パケット通信料は利用者負担

※このQRコードはすべての機器で読み取れることを保証するものではありません。QRコードが読み取れない場合は、直接URLを入力願います。