

記録的な猛暑も落ち着き、ようやく過ごしやすい気候となりました。レジャーに出かけたり、スポーツを楽しむのにもよい季節です。ぜひ体を積極的に動かし、心身ともに健康を維持していきましょう。

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： ガラスの破片を踏んでしまった。痛くて出血が止まらない。小さな破片が体に入って心臓まで行ってしまわないか心配だ。病院に行った方がよいのか。

A： ガラスで切り傷を負った場合、まずは流水で表面の破片、汚れやゴミを洗い流します。体内に雑菌が入ると、感染症によって傷口が化膿し悪化する可能性があるからです。消毒は、かなり痛みが伴うことに加え、洗い流す効果とそれほど違いがないため不要です。その後、傷口をガーゼや清潔なタオルなどで圧迫し、しっかりと止血します。ガラスが深く刺さってしまった場合、無理に抜くと出血が酷くなったり、神経を傷つける恐れがあるため、そのままの状態でお病院に向かってください。今回のようにガラスの破片など、刺さった異物が体内に入り込むのではないかと心配して質問を受けることがありますが、血液の流れに乗って移動していくことはありませんので安心してください。万が一血管内に入ったとしても、破壊された毛細血管の壁や静脈の弁に引っ掛かり、そこに留まる可能性が高いでしょう。また、動脈は体の深い部分にあって圧力も強いので、小さなガラスの破片は入り込む余地がないと考えられます。ともあれ、出血が止まらず痛みが酷いのであれば、速やかに外科か皮膚科を受診してください。

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、
〈よく噛んで
ゆっくり食べよう〉



早食いは、体重の増加や血糖値の上昇など、体に悪影響を及ぼします。

食事による満腹感は、脳の「満腹中枢」に情報が伝わることで得られますが、情報が伝わるには15分～20分ほどの時間がかかるため、急いで食べると脳が満腹を感じるまでに食べ過ぎてしまいます。

また早食いは、血糖値を急激に上昇させるため、血糖値を調整するホルモンである「インスリン」を分泌する膵臓の機能が低下し、糖尿病を発症しやすくなります。

よく噛んで食べることで、少ない量の食事量でも満腹のサインが脳に伝わり、食欲が抑えられます。「ひと口30回」噛むのを目標、習慣にしましょう。

軟らかいもの、食べやすいものばかりでは、噛む回数や食事時間は増えません。

よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材を多くすることも大切です。

まず、食材は大きく厚めに切るようにしましょう。きのこやこんにゃくなど、食物繊維を多く含む食材を使うことも効果的です。またよく噛むと、唾液がたくさん出ます。

この唾液は、口腔内を清潔に保ち、むし歯や歯周病の予防にもなります。また顎の発育や、虫歯の予防などの効果も期待出来ます。食事はよく噛んでゆっくり味わって食べるよう、心がけましょう。

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

2023 年
10 月

記録的な暑さも過ぎ去り、ようやく秋の訪れを感じる時期になってきました。

しかし季節の変わり目は、気分の落ち込みを感じやすい時期でもあります。

ストレスを感じたり、つらいと感じたら、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：仕事上の悩みを抱えている様子の同僚へのサポート方法を相談したい。

A：同僚との関係や経緯を伺う中で、同僚に対する気遣いを持たれている事を賞賛。サポートする際は、相手の気持ちに沿って心情を聞く姿勢で対応すると良い事、一人で抱え込まずに上席者に相談するように助言してあげると良い事をお伝えしました。

Q：毎年この季節になると気持ちの落ち込みや憂うつ感が募る。

A：ご相談者様が辛い気持ちお受け止め、ご自身の気持ちの波を把握できている事を賞賛しました。辛い時は無理をせずに、休養を心がける事や、眠れない等の症状がある時は、心療内科の受診も検討してみるように助言しました。

家族で守る心の健康 家族に心の不調が疑われたら

心の不調は、過度の不安やストレスなどがあればだれにでも起こりうることです。

もし、家族に心の不調が疑われたら…。うろたえずに正しい知識を持つことが大切です。

「態度や行動がいつもと違う…」家族にこんなようすがあれば要注意

- 元気がなくなった。口数が減った。 ●やけに明るく陽気になった。
- ぼんやりしていることが多くなった。 ●何をするのもおっくうそうになった。
- イライラしやすくなった。 ●最近よく眠れていないようだ。
- 食欲がなくなった、過食になった。 ●酒の量が増えた。
- 遅刻や早退、欠勤（欠席）が増えた。 ●ミスや忘れ物が増えた。
- 外見や服装を気にしなくなった。

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。