

季節性インフルエンザの流行が、今年は9月頃になっても収束せず季節外れの流行が続いていました。しばらく流行がなかったため集団免疫が低下していたためと考えられます。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。予防接種に関する副反応や影響なども、ヘルスアドバイザーや小児科顧問ドクターが適切にアドバイスします。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： 手の指がこわばって握りにくさがあったが、最近は痛くて、第一関節が腫れてきている。病院に行った方がよいか。

A： 指の特定の関節に腫れや痛みが起こる場合、まずは変形性指関節症を疑います。関節リウマチも似たような病態を呈しますが、手指の第2関節、第3関節に初発症状が出やすく、手首、膝、肩など他の関節にも変形が現れることのある全身性の疾患です。変形性指関節症には様々なタイプがあり、指の第一関節に生じるものを「ヘバーデン結節」といいます。何らかの原因で、関節の骨と骨の間の軟骨がすり減ってしまい、骨が不安定になって関節に負担がかかり、炎症が起こって腫れや痛みが起こります。進行して酷くなると、骨と骨が直接ぶつかるようになり、骨にとげが出来て強い痛みが出やすくなります。治療せずに指を使い続けると次第に指が変形していき、そのまま骨がくっついてしまうと、炎症は治まっても指は変形したままになります。

治療で大切なことは、炎症や痛み、変形を抑えることです。テーピング等で患部を固定したり、消炎鎮痛薬を使用します。また、血行改善のための保温や首・肩の体操、指の血管や神経のマッサージも効果的です。手の指の痛みが続いているのであれば、早めの整形外科受診をお勧めします。

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、
〈変形性
膝関節症〉



「変形性膝関節症」は、加齢とともに現れる膝痛の中で最も多い疾患です。

膝の関節のクッションである軟骨が、加齢や筋肉量の低下などですり減って、歩行時に痛みが生じる病気です。男女比は1：4で女性に多くみられ、症状の進行に影響を与える要因としては、肥満や骨粗鬆症などがあります。初期には起立時や歩き始めなど、動作の開始時のみに痛みが出現し、休めば痛みは治まります。中期になると、次第に正座や階段の昇り降りが困難となり、末期では安静時にも痛みがとれず、膝の腫れや変形が目立ち、膝が真っすぐに伸びず歩行が困難になります。

膝を深く曲げる動作は関節に大きな負担となるので、痛みが出た時には正座や和式トイレの使用はなるべく避けてください。職場やリビングなどでは、椅子やソファを使用して膝への負担を少なくしましょう。

また肥満の方は、体重保持のために膝に負荷かかり、軟骨のすり減りを早めますので、減量も心掛けてください。

変形性膝関節症は、段階を経て徐々に悪化していきます。一旦すり減った軟骨は元には戻らないので、出来る限り早く病気の進行を食い止めることが大切です。階段の昇り降り、起立、座るなどの動作時に痛みや違和感があれば、少しの痛みだからと我慢したり、自己判断で放置せず、整形外科を受診してください。

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
11 月

秋が深まるこの時期、急激な気温や気圧の変化などにより自律神経のバランスが崩れ、血行不良や全身の疲労感、気分の落ち込みなど、心身に不調を訴える方が多くなってきます。

不調を感じたり、つらいと感じることがあれば、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：子供が学校でいじめにあっているようで心配。

A：子供さんが、学校でのつらい気持ちを親に打ち明ける事はなかなかむずかしい事です。まずそのことを話せる親子関係ができている事が、何より素晴らしい事をお伝えしました。いきなり原因や犯人探しをするのではなく、子供の辛さをじっくりと聴き、どのような解決を子供が望んでいるのかを子供が話せるようにしましょう。その上で必要があれば学校の先生に相談するなど、子供とよく相談しながら進めていくようにしましょう。

Q：日常で苛立つことが多いので聴いて欲しい。

A：心労をねぎらいながら最近の様子を伺い、苛立つ気持ちを少しでも発散できるようサポートしながら、しばらくの間話し相手となりました。日常的なストレスは避けられないものなので、自分にとってリラックスできる事を見つけ、気分を転換するようにお勧めしました。

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。

接し方のポイントは「り・は・あ・さ・る」

家族に心の不調が疑われるとき、大事なことは「専門家につなぐ」こと。しかし、医療機関を受診したがない場合もあります。専門家につなぐ前の接し方として役立つものに「メンタルヘルス・ファーストエイド（心の応急処置）※」があります。家族などの身近な人にできる支援で、「り・は・あ・さ・る」の5つのステップからなります。

・「り」…リスクの評価・「は」…はなしをよく聴く・「あ」…あんしんと情報・「さ」…専門家のサポート・「る」…セルフヘルプ

※メルボルン大学オリゲン研究センターの研究者である Betty A Kitchener と Anthony F Jorm が開発したもの。

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。