

季節外れの暖かさから一転、急激に寒く乾燥した季節になってきました。風邪やインフルエンザには、こまめな手洗いのほか室内の換気や加湿が予防に効果的です。規則正しい生活習慣で、風邪に負けない体づくりに努めましょう。

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：** 最近、喉が少し痛い。感染症も流行ってきているため心配している。うがいに予防効果はあるか。

**A：** うがいは、食べかすやほこり、菌やウイルスを洗い流し、風邪などの感染症を予防したり、口臭の元を取り除いたりする効果があります。また、喉を潤すことで口腔内の乾燥予防、咳を抑えたり、痰を出しやすくします。

さらにうがい薬を使用すれば、殺菌効果によって口の中の消毒や炎症抑制が期待でき、喉の痛みを和らげることも繋がります。

しかし、正しい方法で行わないと効果が得られないことがあります。まず最初に、しっかりと手を洗います。次にブクブクと強めに口をゆすぎ、口腔内の食べかすや汚れを取り除きます。その際、含んだ水を前後、左右、上下にも動かし、全体を洗い流すイメージで行うと更に効果的です。次に、上を向き、ガラガラうがいをします。喉の左右と奥、中央にも行き渡るよう、頭を傾けて行うのがよいでしょう。15 秒ほど経過したら、水を吐き出します。最後にもう一度新しい水を口に含み、同様にガラガラとうがいをしてください。

すすぎが不十分だったり、うがいをした水を飲み込んだりしないように、また過度に力を入れすぎると粘膜を痛める原因となるので、注意してください。

### 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、  
〈サルコペニア予防  
のために〉



筋肉は40歳を過ぎると毎年1～2%ずつ減っていき、70 歳を超えたあたりから身体機能が低下する「サルコペニア」という現象が増えてきます。

各種疾患の重症化や生存期間にも影響するとされ、様々な診療科で注目されています。歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、転倒や骨折のリスクが高まります。また要介護手前の虚弱な状態である「フレイル」に至ると、次第に介護が必要な状況にまで進む可能性が生じてきます。それらを避けるためには「貯筋」が重要で、具体的にはタンパク質、必須アミノ酸を含む食品を摂り、負荷の少ない運動を回数多くこなすような対策が大切です。

高齢になればおのずと食が細くなる傾向があり、タンパク質不足はサルコペニアに陥るリスクが高まります。一般的な摂取量の目安は、体重1kgあたり1g以上とされていますが、筋肉量を落とさずに安定を目指すには、1.2 g 以上を目標としましょう。摂り過ぎた場合に、脂質過剰や腸内環境の乱れに繋がる等の弊害も言われていますが、それはあくまでも極端な場合を指すのであって、偏った食品群ばかりを食べないようにすることで十分回避できます。

また、運動は日々の習慣となれば次第に楽しくなってくるでしょう。歯磨き中のスクワットや踵落とし、ウォーキング等、ながら運動から気軽に始めてみるのもおすすめです。

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

2024 年  
12 月

日ごとに寒さが増してきて、いよいよ冬本番。12月  
は、「寒さや師走の慌ただしさに、心身が追いつかない」というご相談をよくいただきます。

少しでも不調を感じたり、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：職場の人間関係に悩んでいる。

A：ご相談者様は、上司との関係性の中で仕事を断りにくい状況にあるようです。今の状態のままだと、自分が潰れてしまうと感じた時は、勇気を出して相談することが大切です。上司に怒られるのではないかと、自分に能力がないと思われるのではないかと、等ためらうお気持ちがおありなのだと思いますが、伝えないでいると抱え込みすぎて、「うつ病」になってしまったりします。「できません」ではなく、「●●を助けて欲しい、今の状況ではできません」ととにかく伝えてみる事です。口頭で言えない場合は、メールやチャットも利用しましょう。また同僚や先輩に助けを求め、一緒に伝えてもらう事も一つの方法です。最終的には、上司に何と言われても、自分の心を守る事が大切だ、と思いきってしまう事も勇気を出すために役に立ちます。

### Q：うつ病で通院中の妻をどのようにサポートすればよいか分からない。

A：妻の治療経緯や現状を伺いながら、治療を支えたい気持ちを受け止め、対応の留意点や本人が安心できる家庭環境の整え方等、夫ならではのサポート方法について話し合いました。

## 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。

### 女性ホルモンの変動やストレスが要因

女性ホルモンは、男性ホルモンと比べて分泌の変動が激しく、女性の心と体はその影響を大きく受けます。女性ホルモンのエストロゲンの分泌が減ると気分が不安定になり、女性のうつ病もこれに関係しています。とくに「月経前」や「出産後」「更年期」はうつ病に注意が必要なときです。

それに加え、女性の多くは結婚や妊娠・出産、育児、介護などで生活環境が大きく変わり、担う役割も増えます。1人で何役もこなすことは、精神的・身体的なストレスが大きく、それもうつ病の一因となります。

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。