

元気レター

2025 年
8 月

8月は猛暑による体調不良や、夏バテ、睡眠の質の低下など、健康への影響が懸念される季節です。そんなとき、ひとりで悩まずファミリー健康相談をご利用ください。

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、症状や予防法、生活習慣の見直しなど幅広くサポートします。ぜひお気軽にお電話ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 朝に 1 時間ほど草取りをした後、顔がほてり、少しくらしている。熱中症の可能性があると思うが、家で休んでいてもよいか、それともすぐに病院に行った方がよいか。

A： 熱中症は、高温、多湿、風など気流が弱い環境下で発症しやすく、体が暑さに適切に対応できなくなることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって起こります。軽度の症状としては、体内にこもった熱が脳への血流を減少させ、めまいや失神が生じることがあります。また、多量の発汗により電解質（ナトリウムやカリウム）が不足し、筋肉痛やこむら返りが起こることもあります。中等度の症状では、水分や電解質不足が進行し、頭痛、吐き気、気分不快、倦怠感、脱力などが現れます。重度になると、脳や肝臓、腎臓などの臓器に障害が生じ、意識障害（意識喪失やもうろうとする状態）、全身のけいれん、手足の運動障害（まっすぐ歩けない）、高体温などの症状が見られます。熱中症は重症化すると死に至ることもあります。軽度の場合は体を冷やし、水分と塩分を補給して様子を見ます。症状が改善しない、または悪化する場合や自力で水分摂取ができない場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、
〈COVID-19
変異株〉



現在における COVID-19（新型コロナウイルス）の状況は、変異株「KP.3」から、従来の株よりも免疫をすり抜けやすいとされる変異株「LP.8.1」が、日本でも流行拡大の可能性があるとされています。これらは「JN.1」から進化したもので、北半球全体で広がっています。

これらの変異ウイルスは、感染力がやや強く、過去の感染やワクチンによる免疫を回避しやすい特徴を持っていますが、症状の重さは従来のウイルスと変わらないとされています。

ただし、感染者の入院が増えているため、引き続き注意が必要です。COVID-19の感染後には、心血管系の問題（不整脈、心筋炎、心停止など）や血栓症（肺塞栓症、脳卒中など）が合併症として発症するリスクがあります。これらのリスクを防ぐためにも、感染後も十分な注意が求められます。

また、感染後3カ月以上症状が続く場合は、後遺症（いわゆる「ロングCOVID」）とされ、発症から3カ月を超えても症状が残ることもあります。このため、厚生労働省は現在、後遺症に関する研究を進めています。予防策としては、基本的な対策であるマスクの着用、手洗い、2メートルの距離を保つことが引き続き推奨されています。特に医療機関や高齢者施設では、職員や利用者が日常的にマスクを着用することが推奨されていますが、個室やベッドの上ではマスクを外すことも許容されています。また、医療や介護従事者に対しても、旅行や外食の制限は求められておらず、過度な生活制限は必要ないとされています。

このように、COVID-19への対応は引き続き進化しており、最新の情報や状況に応じた柔軟な対応が求められています。

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

2025 年
8 月

暑さや人間関係、生活リズムの乱れなどにより、心の不調を感じやすい8月。

ストレスや不安、不眠などにお悩みの際は、メンタルヘルスカウンセリングをご活用ください。

専門のカウンセラーが親身にお話をうかがい、心のケアをサポートします。小さな不安も、そのままにせずお気軽にご相談を。



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：上司との折り合いが悪く悩んでいる。

A：つらさを受け止めながら現状を伺い、大変さをねぎらうと共に、仕事上支障がない程度に上司と折り合う方策を検討し、その際の適度な距離の取り方を話し合ってサポートしました。

Q：公私に渡ってストレスが溜まり、気持ちの落ち込みが続いている。

A：心労をねぎらいながら傾聴する中で、心身に過度の負担が掛かっている状態であることを示唆すると共に、当面のストレス解消法を話し合って無理をしないよう助言しました。

Q：夫と仲良く暮らしたいと思うが、コミュニケーションがうまく取れずつらい。

A：つらさを受け止めながら現状を伺い、仲良く過ごしたい相談者の気持ちを夫に伝える方策を検討すると共に、その為にできるコミュニケーションの図り方を具体的に話し合いました。

家族で守る心の健康 見過ごさないで！「子どものうつ病」

子どものうつ病は小学生からみられ、中学生以降、急激に増加して有病率は大人とほぼ同じになります。

子どものうつ病について正しい知識をもち、家族みんなで早期発見に努めましょう。

子どものうつ病は大人のうつ病と同じだが本人も周囲の大人も気づきにくい

子どものうつ病の特徴

- ・子どもは自分がうつ病であることがわからず、つらさを言葉で説明することもむずかしい。
- ・つらさをイライラや体の不調、問題行動で表現。怠けや反抗期によるものと勘違いされやすい。
- ・思春期による心の不安定さや発達障害からうつ病に発展することがある。

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。