

季節の変わり目となる9月は、気温差や夏の疲れの影響で体調を崩しやすい時期です。風邪やアレルギー、心身の不調など、気になる症状があれば早めの相談が安心です。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。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： 20歳の娘は、学生時代にテニスやソフトボールをしていたが、最近膝が抜けそうな感じがすると言う。怪我の経験はないが、受診が必要か教えてほしい。

A： 娘さんの年齢や訴えから、膝蓋骨（膝のお皿）の亜脱臼や前十字靭帯損傷、腰部脊柱管狭窄症など、様々な可能性が考えられます。膝蓋骨の亜脱臼は若い女性に多く見られます。膝の膝蓋骨が正しい位置から完全にずれると強い痛みを伴いますが、少しずつしている亜脱臼の場合は、カクンとなる「膝崩れ」が起こることがあります。原因は、思春期に生じるホルモンバランスの変動により靭帯や筋肉が緩みやすくなり、膝蓋骨をつないでいる組織も緩んでずれやすくなるからです。前十字靭帯は脛骨（すねの骨）が前方に動くのを制御する膝の中央に位置する靭帯ですが、靭帯損傷の症状が落ち着いた後に痛みを感じないものの、不安定感を自覚することがあります。腰部脊柱管狭窄症は、腰骨の神経の通り道が狭くなることで神経が圧迫され、下肢の脱力が発生します。治療が遅れると合併症を伴い、日常生活に支障をきたすこともあります。早期に整形外科を受診されることをお勧めいたします。

顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、
〈狂犬病について〉



狂犬病は、狂犬病ウイルスによる人獣共通感染症です。ウイルスは感染している動物の唾液に含まれていますので、狂犬病にかかった動物に咬まれたりしてできた傷口からウイルスが侵入して人間に感染します。狂犬病の原因になる動物としては主として犬ですが、ほとんど全ての哺乳動物から感染するリスクがあります。

WHO（世界保健機関）によると、2017年の世界における狂犬病の死亡者数は約59,000人であり、そのうちアジア地域で約35,000人、アフリカ地域で約21,000人が死亡しています。感染から発症までの潜伏期間は、一般的には1～3ヵ月程度です。症状として、発熱、頭痛、全身倦怠感、食欲不振、嘔吐、咬傷部位の痛みや掻痒感などが出てきます。神経症状としては、興奮性、不安感、錯乱、幻覚、麻痺などが出てきます。また、特徴的な症状として、水を恐れるようになる恐水症や、風を恐れるようになる恐風症もあります。最終的には呼吸障害などによりほぼ100%死亡します。

狂犬病は、発症後の有効な治療法はありません。日本では狂犬病予防法により年1回、飼い犬に狂犬病の予防注射を受けさせることが義務づけられています。しかし、飼い犬に狂犬病の予防注射を受けさせていない飼い主もいます。厚生労働省によると令和4年度の狂犬病予防接種の接種率は70.9%であり、全国の都道府県に登録されている犬606万7716頭に対し、予防接種を受けたのは429万9587頭にとどまっています。現在のところ、日本は安全な国の一つとされています。しかし、日本の周りのアジア地域では狂犬病は多く発生しています。グローバル化が進む中、いつ日本に狂犬病が侵入してきてもおかしくありません。飼い犬に狂犬病の予防注射をきちんと受けさせることが、私たち人間の狂犬病の予防にもつながります。

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
9 月

夏の疲れが出やすく、環境の変化も多い9月は、心
の不調を感じやすい時期です。気分の落ち込みや不
安、ストレスなど、ひとりで抱え込まず、専門のカウ
ンセラーに相談してみませんか？

こころの不調を少しでも感じたら、つらさを我慢せ
ずに、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：仕事量が増えたことで、負担を感じている。

A：大変さをねぎらいながら現状を伺う中で、許容量以上の仕事を抱えている傾向を示唆し、負担を軽減する為
に仕事量を調整する方策を上司とも相談してみてもどうかと提案しました。

Q：友人から仕事の悩みを打ち明けられたがどのようにサポートしてあげたらいいだろうか。

A：友人の仕事の悩みを伺いながら真摯に接してきた姿勢をねぎらい、相談者に打ち明けられている関係が大事で
あると伝えて、悩む思いを傾聴する工夫を助言しました。

Q：子供が登校を渋り始めたので心配。

A：心配を受け止めながら子供の様子を伺い、まずは登校を強いずに本人の気持ちに寄り添って対応する大切さを
伝えと共に、接する際の心構えについて助言しました。

家族で守る心の健康 見過ごさないで！「子どものうつ病」

日ごろから子どもの言動を冷静に見るようにして、うつ病のサインを見過ごさないことが大切です。
うつ病に気づかず、子どもががんばりすぎたり、周囲が怠けや反抗期だと思って叱責すると悪化につながります。
気になる言動があればうつ病の可能性を意識して注意深く見守り、適切に対応しましょう。

子どものうつ病のサイン

子どものうつ病は「落ち込む」よりも「イライラ」しやすく、腹痛などの体の不調や不登校などの
行動でつらさを表現します。こうした症状が2週間つづくと、うつ病が疑われます。

- | | |
|---|--|
| ☐ イライラや焦り、不安がある | ☐ 憂うつな気分がつづいている |
| ☐ 何に対しても興味を示さない | ☐ 不眠または過眠がある |
| ☐ 食欲低下や体重減少がある | ☐ 疲れやすい、気力がない |
| ☐ 集中力が低下し、成績が落ちる | ☐ 自分を責める言葉を口にする |
| ☐ 腹痛や頭痛がつづく | ☐ 不登校や引きこもりになる |

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。