

4月は気温差や生活リズムの変化により、体調を崩しやすい季節です。気になる症状や日々の健康管理については、ファミリー健康相談をぜひご活用ください。

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適切にアドバイスします。ちょっとした不安も気軽にご相談いただけますので、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：** 後ろを振り向いた時に、首がピキツとしてからとても痛い。すぐに病院に行ったほうがよいか。

**A：** 突然の首の痛みの原因として、急な動きで首周辺の神経が一瞬伸ばされたり、硬くなった筋肉が伸ばされて、反射的に筋委縮を起こしてしまうことが考えられます。この際、一瞬首に電気が走るような痛みを感じることはありますが、通常はすぐに収まります。しかし、首周りの筋線維や靭帯を痛めてしまった状態は急性頸椎捻挫と呼ばれ、炎症による痛みが持続するため、症状に合わせた適切な対処が必要です。首を動かさないほど痛みが強い場合は、なるべく安静にして、痛みが出る姿勢や動作を避けて、ストレッチなども控えましょう。また、首に熱感がある場合は、保冷剤などで冷やすことで炎症や痛みを抑える効果が期待できます。ただし、冷やしすぎて血行不良を起こさないように、10分程度にとどめ、痛みや熱感が戻る場合は繰り返し冷やしてみましょう。炎症は通常2～3日程度で落ち着きます。ズキズキした痛みから筋肉の凝った感じに変化してきたら、今度は温めていくと血流がよくなり、痛みや凝りも和らいでいきます。1週間程度経っても痛みが変わらない、または悪化している場合は、他の病気の可能性もあるため、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、  
〈麻疹（はしか）  
について〉



私たちの周りにはウイルスや細菌などを病原体とした感染症がたくさんあります。私たちの社会生活を一変させた新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は記憶に新しいところだと思えます。新型コロナウイルス感染症の世界的な流行により、私たちは感染症の恐ろしさを再認識させられました。しかし、感染症は新型コロナウイルスだけではなく、私たちが注意すべき感染症は他にも多く存在します。その中でも特に感染力が強く、注意が必要なもののひとつが「麻疹（はしか）」です。麻疹は急性の全身感染症であり、麻疹ウイルスを病原体とする非常に感染力の強い病気です。麻疹ウイルスの感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染です。麻疹はアフリカ、アジアを中心に流行していますが、日本は2015年にWHO（世界保健機関）より麻疹排除状態にあると認定されています。

しかし、それ以後でも日本では輸入例を発端とした集団発生例もみられています。症状は、8～12日程度の潜伏期を経て発症し、発熱、咳、鼻水、目の充血、眼脂などが出現してきます。一旦解熱後に再度高熱となり、全身に広がる赤い発疹が出現してきます。その後、徐々に症状は回復していきます。合併症としては、肺炎、脳炎、中耳炎などがあります。特に肺炎や脳炎を合併すると生命に危険が及んだり後遺症を残すこともあります。頻度は高くありませんが重篤な合併症として、麻疹にかかってから数年後に亜急性硬化性全脳炎（SSPE）という中枢神経疾患を発症することもあります。治療に関しては、特別な治療方法はないため基本的には対症療法が中心となります。麻疹は非常に感染力が強いため、手洗いやマスクのみでの予防は難しいです。麻疹にかからないようにするためにはワクチン接種が最も有効な予防方法になります。

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

2026年  
4月

4月は新しい環境や生活リズムの変化により、心の負担を感じやすくなる時期です。メンタルヘルスカウンセリングでは、専門のカウンセラーが日々のストレスや気がかりについて丁寧にお話を伺い、より健やかに過ごすためのサポートを行います。

ひとりで抱え込まず、気軽にご利用いただけるサービスです。ぜひご活用ください。



## 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：仕事が思うようにはかどらず悩んでいる。**

A：詳しい経緯や事情を伺いながら大変さを受け止め、許容量以上の仕事を抱えている可能性を示唆すると共に、周囲にも相談して仕事量を調整していくことも考えるよう勧めました。

**Q：独り暮らしの生活が寂しくて堪らない。**

A：最近の生活ぶりを伺いながら寂しさを受け止めると共に、一人の時間を充実させて日常での楽しみを見出しながら過ごす為の工夫を話し合っサポートしました。

**Q：夫との関係が悪化し、どうしたらよいのか分からない。**

A：心労をねぎらいながら夫婦関係の経緯を伺う中で、つらい気持ちを夫に伝えて今後の夫婦の在り方について話し合ってみてはどうかと提案し、その際の働きかけ方を助言しました。

## ストレスに負けない心の持ち方 失敗が怖くて踏み出せない

挑戦したいことがあっても、失敗するのでは…と思って踏み出せないことがあります。その状態がつづく、焦りやイライラなどでストレスがたまります。失敗が怖いという気持ちと、きちんと向き合ってみましょう。

### 「失敗＝悪いこと」という思いがあると踏み出しにくい

失敗が怖くて踏み出せない理由は、「自信がない」「失敗すると自分の評価が下がりそう・怒られそうという不安」「完璧にできない自分が許せない」「過去の失敗を引きずっている」などさまざまです。しかし、その根底には「失敗＝悪いこと」という思いがあります。

「うまくやりたい」という気持ちが強いほど、失敗に対する恐れや不安が強くなり、踏み出すことに躊躇してしまいがちですが、失敗は本当に悪いことでしょうか。たとえ失敗しても、あなたの価値や存在がおびやかされることはありません。むしろ得られるもののほうが大きいはず。

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。