

5月は新生活の疲れが出やすく、心身の不調を感じやすい時期です。そんな時こそ、24時間いつでも専門スタッフに相談できる「ファミリー健康相談」をご活用ください。

ちょっとした不安や体調の変化、病院受診の判断など、気になることを気軽に話せる窓口です。一人で抱え込まず、早めの相談で健康を守りましょう。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 5歳の子どもの咳が1週間ほど続き、ひどくなっている。百日咳が流行しているため、心配している。再度、病院に行ったほうがよいか。

A： 百日咳は、百日咳菌による感染症で、咳やくしゃみなどのしぶきに含まれる細菌によって飛沫感染します。7～10日程度の潜伏期間を経て風邪症状がみられ、徐々に咳が強くなっていきます（カタル期：約2週間）。その後、コンコンと短い咳が続いた後、ヒューッと息を吸い込む音がするのが特徴で、息ができずに顔が真っ赤になったり、咳こみが続くと吐いてしまいます。ネバっとした痰が出て、発作が治まっています（痙咳期：約2～3週間）。激しい咳は徐々におさまりますが、時折、発作性の咳がみられます（回復期：2～3週間）。乳児の場合、無呼吸発作や肺炎、脳症を合併するなど重篤になることがあり、生後6ヵ月未満では死に至る危険の高い疾患です。

治療は抗菌薬や咳止めを使用します。発症から1～2週間以内の早期に治療を開始することで、多くの場合は軽い症状で治まりますが、咳は落ち着くまで時間がかかります。乳幼児は重症化を防ぐため、百日咳の特徴的な咳が出始めた時や、咳が長引く時、悪化する時は、早めに受診しましょう。

顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、
〈アレルギー疾患〉



アレルギーが関係する病気で悩んでいる方は少なくありません。一言で「アレルギー疾患」と言っても、その種類はさまざまです。今回は、代表的なアレルギー疾患についてご紹介します。

「アレルギー性鼻炎」：くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状を伴う疾患です。これは「通年性」と「季節性」に分けられます。通年性は、一年を通して症状が現れ、原因にはハウスダスト、ダニ、カビ、ペットの毛などがあります。一方、季節性は特定の季節に悪化し、スギやヒノキなどの花粉が原因で、一般に「花粉症」として知られています。

「アレルギー性結膜炎」：目にアレルゲンが付着することで、かゆみ・充血・涙目・目やになどの症状を引き起こす病気です。これも季節性と通年性があり、原因は花粉やハウスダスト、ダニ、ペットの毛などが挙げられます。

「アトピー性皮膚炎」：強いかゆみを伴う湿疹が、顔や体に現れて良くなったり悪くなったりを繰り返す慢性の皮膚疾患です。皮膚のバリア機能が低下しているため、肌が乾燥しやすいという特徴があります。

「食物アレルギー」：特定の食べ物を摂取または接触することでアレルギー反応が起こる疾患です。症状はじんましんや咳、呼吸困難、喉の違和感、鼻水、吐き気、腹痛、下痢など多岐にわたります。原因となる食品は年齢によって異なりますが、鶏卵、牛乳、小麦、ナッツ類、果物、甲殻類、魚卵などが代表的です。

このように、アレルギーが関係する疾患には多くの種類があり、症状の程度や対処法もさまざまです。自己判断せず、早めに医療機関を受診し、適切な検査と治療を受けることが大切です。

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

2026年
5月

5月は環境の変化や気温差の影響で、心の負担が表れやすい時期です。気づかないうちにストレスを抱え込み、疲れが長引くこともあります。そんな時こそ、専門カウンセラーに気軽に相談できる「メンタルヘルスカウンセリング」をご活用ください。

気持ちを言葉にすることで心が軽くなることがあります。早めのケアで心の健康を守りましょう。



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：コミュニケーションに難があり皆が困っている上司への対応に苦慮している。

A：詳しい経緯や事情を伺う中で大変さをねぎらうと共に、上司の言動を振り返ってその性格傾向や言動の特徴をより理解できるよう図り、今後の対応の工夫を考えました。

Q：自己中心的な妻との生活に疲弊している。

A：つらさを受け止めながら傾聴し、我慢を重ねて妻に合わせてきた心労をねぎらうと共に、相談者のペースで過ごせる時間を確保する等気分転換を図る工夫をアドバイスしました。

Q：自己主張が強い友人の言葉に振り回されてしまう。

A：具体的なエピソードを伺いながらつらさを受け止めると共に、友人の言葉を参考意見程度に捉えて振り回されない為の心構えについて話し合っサポートしました。

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。

失敗が怖いという気持ちとの向き合い方（1）

● 失敗が怖いという気持ちを認める

恐れや不安は、かき消そうとするほど強くなる。失敗が怖い自分を認めてあげることが、怖さをやわらげることに有効。

● 挑戦したい理由を思い起こす

失敗が怖い気持ちに意識が向くと、挑戦したい理由を忘れがち。もう一度、理由を思い起こして、やるかやらないかを考える。

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。