

本号の主な内容

【事務局より調査の御礼】

【Dr. 伊藤のすこやかコラム：カゼの対処法】

【研究者リレーコラム：これからの職場のメンタルヘルス(島津明人准教授)】

【事務局より：2012年度調査ご協力の御礼】

いよいよ今年も残すところあと数日となりました。  
寒さも一段と厳しく、年の瀬で気忙しいながらも、  
街の活気や「よいお年を」の声に、心が温まる思いがします。

皆さまお忙しい中での調査のご協力、誠にありがとうございました。  
おかげさまで現在 200 世帯以上の皆さまからご回答をいただいております。  
研究班事務局一同、心より御礼申し上げます。  
全体の調査結果は、こちらのメルマガでも随時ご紹介します。  
個別の調査結果は、年度末を目途に回答者の皆様にお配りする予定です。  
どうぞよろしくお願ひ致します。

【 Dr. 伊藤のすこやかコラム：カゼの対処法】 (伊藤淳先生)

先日、知り合いからお子さんのカゼのことで相談を受けました。  
その時のメールでのやり取りを、一部修正してご紹介します。

質問-----

7か月の女の子。  
2日前から鼻水が出始めた。母乳はよく飲み、離乳食も少ないが食べている。  
昼間はいたって元気に遊ぶ。  
しかし夜は鼻がフガフガして1～2時間ごとに起きて泣くことがある。  
他の症状はない。病院に行くのは他のウイルスをもらう可能性が心配である。  
家でこのまま様子を見ていいものか？

回答-----

受診の必要はありません。  
おそらく軽い風邪をひいたのだらうと思います。  
鼻水は、鼻の粘膜から侵入しようとしているウイルスを  
追い出すための正常な反応なので、  
鼻水を止める必要はありません。  
ただし、鼻水が多いせいで、飲み食いでできない、夜に眠れず日中元気がない、  
ぐったりしている、などの場合には  
薬を使って症状を和らげる必要があります。  
病院でもらう風邪薬はあくまでも「症状を和らげる」効果しかなく、  
カゼ自体は治しません。  
(ましてや抗生物質はウイルスに無効です。風邪の原因の9割以上がウイルス感染です。)

インフルエンザの流行も始まり、  
病院ではノロウイルス胃腸炎やインフルエンザなど  
感染性の強い患者さんであふれています。  
なので、今の様子なら自宅にいることをお勧めします。

質問(続き) -----

様子を見ていたところ、次第にグズリが強くなってきて、  
抱っこしていないとダメな状態になった。  
体温を測ったら38度台。  
表情は辛そうな様子。  
今はヒエピタをおでこに張り、アイスノンで両脇を冷やしている。  
飲み物としてイオン水を飲ませようと思うが、対処としてはこれでよいか？

回答(続き)

発熱していても元気なら様子を見ていて構わないのですが、  
ぐずりが強そうですので、受診された方が安心ですね。  
夜の場合朝まで待って受診、でいいですが、  
平日の昼なのでゆとりをもって受診しておきましょう。

#### <発熱について>

ウイルスが体内に侵入した時、白血球がウイルスを発見し、  
他の免疫細胞に「抗体」を作るように命令を出します。  
その命令に使われるたんぱく質が発熱性の物質で、  
それによって体温が上昇します。  
さらに、体温が高いほどウイルスは増殖能力が弱まります。  
したがって発熱は正常な反応であり「高いほど早く治る」とも言えます。

ヒエピタや水枕は、残念ながら風邪の発熱に対して体温を下げず、  
「ひんやりして気持ちいい」といった程度の効果しかありません。  
ヒエピタなどを貼られることを嫌がる子もいますので、  
嫌がるようならやめてください。  
脇の下などを冷やすことに意味がある状況は、  
「熱中症」など体の外側からの熱で体温が上昇した場合です。

#### <水分補給について>

発熱中は「不感蒸泄(ふかんじょうせつ)」と言って、  
見えない汗の形で水分が失われます。  
イオン水などを飲ませることは間違いありません。  
母乳もとてもよい飲み物です。  
風邪をひいている間は食欲が減りますが、  
水分さえ飲めて、少ないながらもおしっこが出ていれば水分量は大丈夫です。

伊藤淳 (小児科医)

---

#### 【研究者リレーコラム：これからの職場のメンタルヘルス (島津明人准教授)】

---

メンタルヘルスというと、どんなことをイメージされますか？  
多くの方は、うつ病、ストレス、不安、引きこもりなどを  
イメージされるのではないのでしょうか。  
それも無理ありません。  
メディアの多くが、「メンタルヘルス＝こころの不健康」  
という扱いをしているからです。

しかし、本来のメンタルヘルスとは、  
文字どおり「こころの健康」のことをいい、  
メンタルヘルス対策とは、  
こころの健康度を少しでも良くするための対策なのです。  
別の言い方をすると、こころの不調を減らす対策と、  
こころの健康度をアップさせるための対策を総合して、  
本来のメンタルヘルス対策と言えるでしょう。

同じことは、職場のメンタルヘルスにも当てはまります。  
これまで、こころの不調の低減が  
メンタルヘルス対策の中心となっていましたが、  
最近では、人びとがいきいきと働くことを支援する活性化対策も  
メンタルヘルス対策に加わるようになりました。  
心理学では、働く人が活性化した状態を  
「ワーク・エンゲイジメント」と言い、  
心身の健康度が高く、  
仕事の生産性も高い状態につながることが分かっています。

最近、この「ワーク・エンゲイジメント」をやさしく解説した本を、出版しました。  
働く人や組織が活性化するための方法についても書かれています。  
先日、あるパネルディスカッションで一緒した  
サイバーエージェント・人事本部長の曾山哲人さんのブログにも紹介されています。  
ご関心のある方は、ぜひお手にとってご覧いただけますと幸いです。

来たる2013年がみなさまにとって、より良い一年となることをお祈り申し上げます。

