



新年度を迎え、気持ちも新たにスタートした方も多いのではないのでしょうか？ ファミリー健康相談には、新しい生活環境に対応するために病気を未然に防ぎ、より健康的に過ごすために食事や日常生活で気を付けることは？という相談が多くなってきます。三寒四温のこの季節、気候の変化に負けない身体づくりが大切です。でも体調を崩してしまったなら…まずはファミリー健康相談へ電話してみましょう！

ヘルスアドバイザーから 今月の一言

カロリーゼロの飲み物

気温が高くなってくると、つい飲み物でも…と清涼飲料水を購入することが多くなってきます。清涼飲料水は糖分が多いので注意が必要ですが、最近「カロリーゼロ」や「カロリーオフ」の飲み物がたくさんあり、カロリーコントロールしたい方は健康のために上手に取り入れていきたいものです。

「カロリーゼロ」は100mlあたり5Kcal未満の場合、「カロリーオフ」は100mlあたり20Kcal以下の場合に表示できます。

ただし、子どものころから「カロリーゼロ」や「カロリーオフ」に慣れると、食生活の中で自然に培われるはずの“高カロリー食品を認識する”機能を鈍らせるという説もあり、子どもだけでなく大人も同様に摂取カロリーに気を配りつつ様々な甘みを楽しむのがよさそうです。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q:糖尿病で食事制限をしています。制限が辛いときどうしたらいいでしょうか？

A:旬のキャベツなどの野菜を取り入れ、ご飯より先に食べることで血糖値の急激な上昇を和らげることができます。野菜中心に彩りある食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

Q:年度末から仕事が忙しく、よく眠れません。以前処方された薬を服薬してもいいでしょうか？

A:自己判断での内服は危険なことです。1年以上経過している薬は使用するべきではありません。必ず主治医に再受診してください。

Q:左足に急激な痛みがあります。リウマチの可能性はありますか？

A:一般的なリウマチの初期症状は手のこわばりで、徐々に大きな関節に痛みを感じるようになります。片足の痛みは典型的な症状ではありませんが、可能性はありますので、一度受診してみてください。

Q:子どもが急に耳が痛いと言いました。すこし鼻水もでていますが、受診は必要ですか？

A:聞こえ方に変化もなく、熱もないので、痛みの部分を冷やしてください。中耳炎の可能性もあるので耳鼻科を受診してください。



ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！
相談専用電話番号は各健康保険組合のホームページまたは健康保険組合発行の冊子等を
ごらんください。