



9月は過ごしやすくなるとともに、敬老の日と秋分の日という祝日が2日もあり、気持ちも軽くなる月です。でも、敬老の日を機会に、高齢者の健康について考えてみませんか。高齢者は自分でも気が付かないうちに重い病気に罹ってしまったり、ちょっとしたことで怪我をしてしまったりします。周囲が気をつけてあげることが肝要ですが、少しでも様子が変わったときは、ファミリー健康相談へ電話してみましよう！

ヘルスアドバイザーから
今月の一言

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームとは、主に加齢による運動器の衰えにより、日常生活に支障を来すことが多くなり、介護が必要になる危険の高い状態をさします。「歳をとってくると足腰が弱ってくる」という状態で、①片足立ちで靴下がはけない、②家の中でつまづいたり滑ったりする、③階段を上するのに手すりが必要、④15分くらい続けて歩けない、⑤家の中のやや重い仕事（布団の上げ下ろし等）が困難、に思い当たることがあれば“ロコモ予防”が必要です。運動器とは、骨、筋肉、関節、神経など身体運動に関わる器官や組織の総称です。運動器はそれぞれが連携して働いており、運動器を全体としてとらえるのが“ロコモ”の考え方です。予防として、家の中で簡単にできる体操や、ウォーキングなどがありますが、電話相談でも必要に応じて“ロコモトレーニング”をおすすめしています。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 糖尿病の薬を飲むよう勧められていますが、飲み始めたらやめることはできなくなりますか？

A: 食事や運動で血糖値がコントロールできていれば服薬をやめても問題ないと思います。まずは主治医とよくご相談ください。

Q: ころんで第1腰椎を骨折したのですが痛みがひどいのです。どのくらいで痛みはとれますか？

A: 圧迫骨折ですと、なかなか痛みがとれない場合が多いものです。患部が治癒したら主治医にご相談され、リハビリや腰痛体操を試みてはいかがでしょうか。

Q: 健診でマンモグラフィーの結果、良性病変と記載がありました。どういう意味なのでしょう？

A: 細胞に変化がみられるけれども、悪性ではないという意味です。再検査の指示がなければ、次回の健診まで様子を見てみましょう。

Q: 10カ月になる子供が、2週間前から下痢が続き、便に血も混じっているのが心配です。どう対処したらよいのでしょうか？

A: 検査では細菌がでていないとのこと。機嫌もよくミルク飲みもよいので、ウイルス性下痢による腸粘膜の刺激の影響で一時的な出血が考えられます。でも長く続くようであれば、再受診してください。



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。