



今年も残りわずかになりました。この時期になると何となくあわただしくなりますが、体調管理は万全でしょうか？ この季節に気がかりな病気は、インフルエンザと感染性胃腸炎です。とくにウイルスが原因の食中毒はヒトからヒトへの感染で年々増加傾向になってきています。12月から3月が発生のピークになると言われていますが、嘔吐や下痢に襲われたら…そんなときは、まずファミリー健康相談へ電話してみましよう！

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 脳梗塞の後遺症で指の感覚がありません。適切なリハビリ方法はありますか？

A: 週に2回リハビリに通っていらっしゃるとのことなので、基本は病院のリハビリを中心としてください。自宅では身体を冷やさないようにし、軽くマッサージをするとよいでしょう。

Q: 高齢の母が腹痛をうったえ、朝から水様の下痢があります。ノロウイルスではないか心配です。受診した方がよいでしょうか？

A: 排便の頻度をはっきりしないので断言はできませんが、高齢者の場合脱水症状などが心配です。症状がひどく続くときは、受診した方がよいでしょう。

Q: 突然の血尿があり、下腹痛、残尿感と頻尿があります。生理日より早いのですが、生理と考えてもいいのでしょうか？

A: 症状から考えて生理とは思えません。膀胱炎の化膿性が考えられるので、水分補給を十分して冷えないように注意してください。また、受診された方がよいでしょう。

Q: 年末年始で食べる機会が多く、糖尿病になるのではないかと心配です

A: この季節、ご馳走が出てくるとついつい食べ過ぎてしまいますが、糖尿病予防には食べすぎないことと、栄養のバランスが重要です。また、こまめに動くなど運動も忘れないようにしてください。



ヘルスアドバイザーから
今月の一言

温泉の効能

寒い日が続いています。こんな季節はゆっくり温泉で身体を温め、日頃の疲れを癒したくなります。日本各地にはいろいろな温泉があります。その効果は次の三つにまとめられます。①飲んだり皮膚から吸収することで、含まれている成分が各種の病気の回復を助ける、②温度や水圧により、新陳代謝を活発にし、疲労回復を促す、③温泉地の自然や穏やかな風情が心身に良い影響を与え、ストレスから解放する。温泉は含まれる成分の種類や量によって、単純泉、硫黄泉、炭酸水素塩泉、含鉄泉等に分けられ、色やにおい、味も様々です。単純泉は神経痛に、硫黄泉は湿疹、といった治療目的にも使われます。成分を確認して、目的にあった泉質を選びましょう。また、温泉施設には禁忌症の表示が義務づけられています。温泉療養をしてはいけない病気や症状も少なくありませんので、確認の上入浴しましょう。



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。