



去年は気分が沈んでしまう出来事がたくさんありましたが、新年を迎えられたことに感謝し、気持ちを入れ替えて進んでいきたいものです。正月や休日、夜間は、医療機関が休診になるため、ファミリー健康相談には、急病や家庭内事故などの相談も多く、家庭内での対処、受診を迷う、受診したいが医療機関がわからないなどの相談が多くなります。休日に体調不良で困ったときは…まず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

「スロトレ」による  
生活習慣病・メタボ予防

ひとつひとつの動きをゆっくりおこなう筋肉トレーニングのことを「スロートレーニング（スロトレ）」といいます。筋肉トレーニングは、筋肉量を増やすことによって基礎代謝の高い身体（食べた栄養をエネルギーに変える活動が活発になる、エネルギー消費のよい身体）になることです。活発なエネルギー循環は生活習慣病を予防し、さらに体力がつくことで生活が活動的になることにもつながります。スロトレは、動きがゆっくりなために、ひざが痛い、高血圧などで激しい運動をとめられている方でもできることが特徴です。また、屋内で、何かをしながらでもできるメニューもあり、老若男女誰もが可能な筋肉トレーニングです。そして筋肉の成長には負担をかけた後1日休ませる時間が必要なために、毎日ではなく1日おきに1回10分程度おこないます。季節を問わず継続しやすいことも特徴といえます。ぜひ取り組んでみてください。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q: 糖尿病になり、医師からこのままでは失明すると言われてましたがそのようなことが起こりうるのですか？**

A: 糖尿病性網膜症といって糖のコントロールが悪い状態が続くと失明してしまいます。今すぐ食事指導を受けて、カロリーコントロールを実践してください。

**Q: 昨日発熱があり、受診の結果インフルエンザと診断されました。本日は36.8度になりましたが出勤しても大丈夫でしょうか？**

A: 一般的にインフルエンザで発熱すると2日程度はウイルスの排泄があるといわれています。決まりはありませんが、入社しても問題ないか会社にご相談された方がよいでしょう。

**Q: 私の母は最近物忘れがひどく、感情の起伏も激しくなりました。認知症ではないか心配です**

A: 認知症かどうか即断はできませんが、まずは鑑別診断をしてもらうことが大切です。認知症外来、物忘れ外来、神経内科等を受診し相談してみてください。

**Q: 夜間だけ数回トイレに行くようになりましたが、膀胱炎でしょうか？**

A: 日中の頻尿、残尿感、排尿痛がないとのことなので、膀胱炎の可能性はほぼないと思われます。夕方からの水分補給を調整してみて変化の確認をおこなってください。



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。