



湿度が高くなる梅雨時は、皮膚のトラブルが多くなります。皮膚のトラブルの多くは紫外線や汗、細菌感染によって起こります。対策として、外出時には日焼け止めクリームを塗る、汗をかいたらシャワーを浴びたり入浴するなどして、皮膚を清潔に保ちましょう。それでも皮膚に異常を感じたときは、まずはファミリー健康相談へ電話してみましょう！ 皮膚科顧問ドクターと連携し、症状や対処方についてアドバイスします。

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q:子どもが歯科を受診した際、永久歯の生えるスペースがないため、矯正が必要だといわれましたが、治療を迷っています。また、矯正は健康保険でかかることができるのでしょうか？

A: 医師から矯正によるメリット、デメリットを詳しくお聞きになり、今本当に必要なのか相談してみたいかがでしょうか。また、矯正は保険外診療なので自費扱いになります。

Q:レーシック手術を受けたいと思うのですが、手術をすると早く老眼になると聞きました。本当でしょうか？

A: レーシック手術は角膜を削る手術なので、老眼になる原因の水晶体とは関係ありません。ただ、角膜の状態により手術が適応しないことがあるので、医師とよく相談してください。

Q:立ち仕事で腰をかがめることが多く、腰と臀部に痛みがあり、心配です。

A: 腰まわりに負担がかかることで、腰痛症になっている可能性があります。その影響で坐骨神経痛もでていると思われます。一度整形外科を受診してみてください。

Q:毎年この時期になると体調が悪く、頭痛、倦怠感に悩まされます。熱中症の症状なのでしょうか？

A: 気温が不安定で、高温多湿が続くと熱中症になりやすくなります。症状が見られたときは、早めに受診し、確認してみてください。



ヘルスアドバイザーから今月の一言

夏こそ冷え対策を

冷え性は、女性の冬の病気と思われがちですが、最近は男性や子どもに、それも夏の冷え性が増えています。症状としては、手足の冷えだけではなく、頭痛や鼻水などかぜに似た症状や、全身のだるさ、下痢などの消化器障害、イライラ感など、さまざまな症状が見られます。

夏の冷え性の引き金となるのが、エアコンによる冷房病です。女性の場合は対策を講じている人も多いのですが、男性の場合、対策をとらないまま症状を悪化させていることがよくあります。冷え性の予防には、冷房の温度設定を含め、食事や運動など毎日の生活習慣の見直しが必要です。冷房の効いた場所では少し汗ばむくらいの温かいものをとるとよいでしょう。また、冷えをもっとも感じやすいのは足先です。オフィス等では、つま先とかかとを交互に上下する運動等で血流をよくするように心がけましょう。入浴も冷え性の予防に効果があります。今夏は節電対策のおり、冷房の温度設定を少し高めにしてみたいかがでしょうか。



ご自身や、ご家族の健康について気になることがあったら、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。