



この夏も冷房の設定温度を上げるなど節電協力が要請されていますが、急な温度の上昇で熱中症になる心配があります。人間の自律神経は急激な温度の変化に即応できません。このため、急に暑くなった日に屋外で過ごした人や、久しぶりに暑い環境で活動した人は注意が必要です。できるだけ涼しい日陰で過ごし、水分補給にも気を付けましょう。暑さで体調不良を感じたときは、まずファミリー健康相談へ電話してみましょう！

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 昨日足がつって、今日になっても違和感があります。このような状態でも運動してよいでしょうか、患部は冷やした方がよいでしょうか？

A: 痛みや違和感があるようならば、激しい運動は控えた方がよいでしょう。運動は様子を見ながら徐々におこなうようにし、患部は温めてみてください。

Q: ふわふわする立ちくらみのようなめまいがあります。何科を受診したらよいでしょうか？

A: 平衡感覚を保持する器官に何らかの原因がある可能性が考えられます。一度耳鼻科を受診してみてください。

Q: プールで上半身をひどく日焼けしてしまいました。冷たいタオルをあてても痛いのですが、対処法を教えてください

A: とにかく冷やして熱をとることが大切です。まず水のシャワーを試してみてください。皮膚が乾燥すると突っ張って痛くなるので、日焼け後用のローション等を塗ってください。また、水分を多めに摂るようにしましょう。

Q: 子どもが部活で頑張っているのですが、熱中症が心配です。熱中症の予防方法を教えてください

A: 熱中症の自覚症状がなくても水分、塩分補給を心がけてください。通気性のよい服装にし、長時間炎天下にいないようにしてください。また、睡眠も十分とるようにしましょう。



ヘルスアドバイザー
から今月の一言

子どもの身長

小学生高学年くらいになると背丈が低めと感じている子どもは、本人も保護者も将来どれだけ伸びるかわからないだけに、気になることが少なくないようです。しかし、受診して治療するとすると、見極めもタイミングも悩むものですが、体質として背が低いのか、何かの病気なのか、成長障害なのかを判断するにはやはり専門医を受診することが大切です。これまでの成長の記録や家族の成長パターンなど詳しい問診や診察を経て必要な検査をし、その結果病気が見付かった場合は治療を、身長の伸びに必要な成長ホルモンの不足が原因とわかった場合には、成長ホルモンの治療をおこないます。思春期は急速な身長の伸びが見られる時期でもあり、また伸びが急速に低下する時期でもあります。思春期を過ぎた大人の骨に対して、成長ホルモンの効果は期待できないために、専門医へは早めの相談が望ましいでしょう。



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。