



高温多湿の日が続くと、蚊や蜂、ムカデなどの虫の活動も活発になり、自宅やレジャー先で刺されてしまうことがよくあります。腫れや痛みがすぐに治まればよいのですが、場合によっては命に関わることもあります。虫に刺されてどう対処してよいかわからないときは、ファミリー健康相談へ電話してください！ファミリー健康相談ではヘルスアドバイザーが応急処置などを的確に対応できるようアドバイスします。

ヘルスアドバイザーから
今月の一言

夏の疲れを残さないために

8月も中旬になると、夏の暑さが一段落し、そろそろ秋の気配が感じられるようになります。秋に夏の疲れを残さないために、体調を整えておきましょう。夏の間は、外の暑さと室内の冷房による温度差や、暑さによる睡眠不足で体力を消耗しがちです。身体のだるさや食欲不振など、夏バテの症状を感じている人も多いのではないのでしょうか。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、胃腸が弱まり、消化力を低下させます。適度に温かいものを摂って全身を温め、胃腸をいたわりましょう。全身の疲労回復にはビタミンB、Cを摂取するとともに、血流をよくすることも効果的です。夏は汗を流すだけのために、湯船につからず、シャワーで済ませてしまうことがあります。疲れをとるためには、ぬるめの湯にゆっくり長めにつかりましょう。

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: うつ熱と診断され、1カ月ほど様子を見ましようと言われましたが、適切な判断でしょうか？

A: 高温多湿な季節的要因もあるので、他に症状がなければ、一般的な対応と思われます。生活や食事に注意し、症状が改善しないようでしたら、再受診してください。

Q: 血液検査で尿素窒素の値が高かったのですが、医師からとくに指導がなく不安です

A: 夏には尿素窒素の値が高くなる傾向があります。他の腎機能に異常がないので、心配はないでしょう。脱水に注意し、積極的に水分を摂取するようにしましょう。

Q: 1歳の子どもの熱が 37.7℃あります。汗を多くかき、一度嘔吐しました。熱中症でしょうか？

A: 軽度の熱中症の疑いがあります。睡眠、水分がとれているようであれば、身体を冷やし、顔色、呼吸、排尿などの様子を見てください。熱が高くなるようなら受診してください。

Q: ひざを打撲し、受診しました。後日登山に行きましたが、数日後ひざに痛みがあります。どう対処したらよいでしょうか？

A: 打撲の後遺症もしくは登山であらためて痛めた可能性があります。安静にし、湿布をしても改善しなければ、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。