



寒さが本格化するこの時期に気をつけたい病気は、高血圧が一因となって起きる脳卒中や心臓病です。なかでも脳梗塞と脳出血、また狭心症や心筋梗塞も冬にその危険性が高まります。リスクが高まる状況は急激な温度差で、脱衣所と浴室、戸外と暖房の効いた室内への移動は要注意。また、高血圧の予防と改善がなによりも大切です。高血圧に悩んでいた、予防や治療方法が知りたいと思ったら…まずはファミリー健康相談へ電話してください！

ヘルスアドバイザーから
今月の一言

なぜとインフルエンザの
感染予防

かぜやインフルエンザは主にウイルス感染によって起こりますので、ウイルスや細菌の体内への侵入を防ぐことが感染予防になります。また、免疫力をあげることも重要です。かぜやインフルエンザの感染予防として

- 栄養バランスのよい食事や十分な睡眠で体力をつける
- 適度に体を動かすことでリンパ、血液の流れをよくする
- 手洗い、うがいでウイルスを排除する
- 気道を乾燥させないなどを実行しましょう。とくに気道を乾燥させると、気道粘膜の繊毛細胞による異物を体外に出す作用が止まってしまいます。すると、ウイルスや細菌が排除されず付着し増殖します。マスクをつけることで口腔内の湿気が保たれ、乾燥を防ぐのでマスク着用も有効な予防策といえます。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 血圧が高く、降圧剤を処方されましたが、頭痛があり1日で服用を止めてしまいました。このまま服用を中止してしまってもよいですか？

A: 主に血圧の安定化のため降圧剤を長期服用するので、用法・用量を守ることは原則であり、自己判断での中止は危険です。早急に主治医に頭痛の症状を伝え、相談してください。

Q: インフルエンザウイルスの潜伏期間と感染期間について教えてください

A: 潜伏期間は一般的に2～3日間程度ですが、7日間というケースも報告されています。他の人への感染は本人の症状が軽減した後2日間ほど続きます。

Q: 昨日から右手足が冷たく感じられ、右手指のしびれや立ちくらみもあり心配しています。受診した方がよいでしょうか？

A: 降圧剤で血圧は安定しているとのことですが、患部を温めても冷えが続き、また左右差がある場合は末梢血管の循環の問題か、脳血管等の原因が考えられます。一度主治医に相談してみてください。

Q: しもやけがひどくなり悩んでいます。しもやけが炎症を起こすことはありませんか？

A: しもやけは放置して悪化すると細胞が壊死する危険性もあります。皮膚科にかかられているとのことなので、主治医とよく相談してみてください。



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。