



今年の冬は強い寒気と乾燥のため、各地でインフルエンザの感染者が急増しています。感染者は子どもが多いと思われがちですが、2013年の1月時点では20歳以上の成人層が65%をしめています。とくに高齢者は重症化すると命を脅かすこともありますので、注意が必要です。インフルエンザの予防や対処法のことなら、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と顧問ドクターが連携し、安心して対処できるようなアドバイスします。

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: インフルエンザが流行しているので、感染しないか心配しています。予防方法を教えてください

A: 外出後の手洗い、うがいを徹底してください。また、室内の加湿強化と栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠で抵抗力を高めましょう。

Q: 2日間吐き気と関節痛がありました。その後、関節痛は直りましたが吐き気が止まりません。インフルエンザでしょうか？

A: インフルエンザによる感染症胃炎の可能性がります。吐き気が続く場合や症状が悪化することがあれば受診してください。

Q: よくお風呂で突然死ということを聞きますが、どんなときに起こりますか？

A: 高血圧や糖尿病等の持病がある方はとくに注意が必要です。脱衣所と浴室の温度差が大きいため入浴時は血圧が上がりやすく、血管が急速に伸縮するときに脳や心臓に負担がかかり発症しやすくなります。

Q: 前立腺がんの手術をした後、尿失禁が続いています。どのくらいで治るのでしょうか？

A: 一般的には3カ月から半年で改善します。残る症状の消失は難しいものですが、1年間ぐらいは様子を見てみましょう。お聞きしたところ、1日の尿の量が多いようなので、すこし水分を控えてみてください。症状が長引くようでしたら、今後手術を検討されてもよいでしょう。



ヘルスアドバイザーから
今月の一言

入浴による適度な体温上昇効果

急激な温度変化による血圧の変化が、場合によっては死亡の原因になることもあります。これを「ヒートショック」といいます。急激な温度変化は、日本の家屋形態や入浴法なども大きく関わっているようで、高齢者の死亡が冬場に多い原因とも言われています。このように急激な温度の変化は危険なのですが、適切な体温上昇による身体へのストレスによって「ヒートショックプロテイン」というタンパク質が増えることがわかっています。「ヒートショックプロテイン」は傷ついた細胞を修復する働きをします。これが足らなくなると免疫力が低下し、病気や老化を招くことになります。自然に体の中で生成される物質ですが、入浴などで体温を適度に上昇させることで増やすこともできます。とはいえ、高齢者や療養中の方は、急激な体温の変化は負担になりますので、主治医と相談しながら半身浴などから始めてみるのがよいでしょう。



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。