



8月は帰省や旅行、屋外でのレジャーなど、普段と違った環境で過ごすことが多くなります。旅先で暑さによる疲労の蓄積や、思わぬ事故でケガをしたり、普段街中ではあまり遭遇することのない生き物によるトラブルが起きることもあります。そんなときは、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と顧問医師が連携し、けがや病気の応急処置と受診の目安や対処法などをアドバイスします。

ヘルスアドバイザーから  
今月の一言

夏休み、子どもの生活習慣  
の変化に注意

夏休みは子どもたちにとって楽しみな期間ですが、日々の時間割に制約された学校生活とは異なり、家庭での自己管理が大切になってきます。クラブ活動や家族との旅行、宿題や夏季講習など忙しい日々を過ごす子どもも多いようです。どちらにしても、学校中心の生活だった毎日から一転する生活環境の変化に体調の変調をきたすことがあります。また、休みの後半に疲れがたまってしまう、二学期の準備が整わず、新たに始まる学校生活で生活のリズムを元に戻すのに一苦労することもあるようです。

長い休みの間には友人関係などにも変化があらわれ、それが仲間はずれやいじめのきっかけになることもあります。このような生活環境の変化による体調やメンタル面での不調は9月に現れやすくなります。

8月の終わりは厳しかった暑さが少しずつ和らいで、気候的にはほっとする時期ではありますが、子どもの体やこころの変化を周りの大人たちが見逃さずに見守っていききたいものです。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 水分を摂り過ぎて下痢をした場合の対処方法を教えてください

A: 第一に腹部を冷やさないようにしましょう。また、消化のよい食事と温かいスープ類や常温の飲み物をこまめに摂るようにしましょう。

Q: 虫に刺されてかゆくて仕方なく、無意識のうちに掻いてしまいそうです。何か掻かないですむ方法はありませんか？

A: パッチ状の虫刺され薬がありますので、薬剤師に相談してみてください。刺されたあとが痛いようなら、冷やしてなるべく触れないようにし、様子を見てみましょう。

Q: 熱中症は気温や湿度が高いと起こるのでしょうか。また、熱中症になるとどんな症状がでますか？

A: 熱中症は体に熱がこもって体温が上昇し、水分や塩分が低下して起こります。高温、多湿の状況下で起こりやすくなります。汗が噴き出る、頭痛、吐き気、だるい、気分が悪い、立ちくらみなどが起こる等が初期の症状です。

Q: この10年間、昼間に強い眠気に襲われ、仕事にも眠ってしまうことがあります。何か対処方法はありますか？

A: 睡眠時無呼吸症候群の検査を受けられ、異常がなかったとのことなので、睡眠の質や深さなどに要因があると考えられます。一度睡眠外来で診てもらいましょう。



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。