



秋の気配を感じたのもつかの間、日中でも気温の低い日が多くなり、冬の訪れを感じるようになりました。季節が移りゆくときは気温や日照時間の変化に体が順応できずに体調を崩しがちで、心身ともに不調に陥ることがあります。なんだか体がだるい日が続くなど、いつもと違う体調の変化に気づいたときは、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、適切なアドバイスをします。

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 季節の変わり目はいつも体調を崩しやすいのですが、何か予防できる方法がありますか？

A: ストレスをためず十分な栄養と睡眠、適度な運動で健康を保ち、朝晩と昼間の気温差が大きいときは、保温を行うために羽織る物で調節できるよう工夫してみましょう。

Q: 尿漏れで悩んでいます。医師に体操を勧められましたが、改善できるかどうか心配しています

A: 排尿をがまんできる状態なので、効果は十分期待できると思われます。切迫性尿失禁が心配とのことなので、経過をみて、症状が悪化する場合は泌尿器科を再受診して主治医に相談してみてください。

Q: 腹部の痛みが続いています。子宮が痛いのか、便秘のためなのか分からず不安になっています

A: 子宮がんであれば、痛みより不正出血の症状が主になります。このため、便秘の可能性が高いと思われますので、まずは腹部を温めてマッサージを施し様子を見てみましょう。

Q: 健診結果で甲状腺の精密検査を受けるよう指示されました。エコー検査で異常は見つからなかったのですが、この場合も精密検査を受けなくてはいいませんか？

A: エコー検査は器質的な検査であり、機能的に甲状腺の働きをみるのは血液検査でホルモン分泌の状態を診ることで判断します。今回の場合は、精密検査を指示どおりに受け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

秋の気象病

台風が接近すると災害の心配とともに、頭痛や肩こり、体のだるさなど身体への影響を心配される方も多いのではないのでしょうか。このように天候や気象の変化によっておこる症状は「気象病」とよばれ、最近の異常気象による変化とあわせて、注目されるようになってきました。

私たちの体は知らない間に気候の影響を受けています。気温はもちろんですが、湿度や普段自覚することのない気圧の変化も私たちの体調に影響を及ぼしています。

気圧はその名のとおりに空気の圧力ですが、それが天気予報でよく聞かれる「ヘクトパスカル (hpa)」という単位です。通常は晴天では1000を少し超えるくらいの圧力がかかっていますが、台風などの数字はだいたい900台の低値を示すことから分かるように、人体にかかる圧力もそれだけ低くなってきます。実際にこの圧力が身体にどのような変化をもたらしているのかは研究中ですが、自律神経系などへの影響があるのではないかと考えられています。



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。