



食欲の秋ですが、気になるのが胃の調子です。胃の健康度を調べる検査にABC検診というものがあります。これは、ペプシノーゲン検査、ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査2種類の血液検査を組み合わせチェックし、胃の健康度をABC分類する検査で、簡単な胃がんリスクの評価も可能といわれています。このように聞き慣れない検査に戸惑ったときは、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が適切なアドバイスをします。

ヘルスアドバイザーから 今月の一言

かぜシーズンの到来

11月に入ると急に気温が下がり、寒さが本格的になってきます。冬の到来とともに、呼吸器系の相談も増加してきます。毎年インフルエンザの流行の予測、傾向といったことが話題になりますが、近年の特徴としては、これに加えてRSウイルス、マイコプラズマ肺炎の発生が多くなっていることです。RSウイルスは小学生や成人の場合、かぜ程度で治まることもあるのですが、1歳から2歳くらいまでの乳児や心臓などに慢性的な疾患を持っている子どもの場合は、細気管支炎等を起こして重症化することもあり、注意が必要です。

マイコプラズマ肺炎も近年、話題にのぼることが多くなっています。しつこい咳と発熱が特徴で、流行の散発が繰り返されています。インフルエンザ、RSウイルス、マイコプラズマ肺炎、いずれも咳やくしゃみなどによる飛沫感染が最も多く、体力の低下や軽いかぜから波及することも少なくありません。外出時にマスクの着用、人混みを避ける、水分、栄養の十分な補給、帰宅時のうがい、手洗いの励行など、かぜ予防を万全にしてこの冬を乗り越えましょう。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 月齢10カ月の乳児ですが、昼寝の後大量に吐いてしまいました。今後どのように対応すればよいですか？

A: 嘔吐後30分程度は飲食させないようにしてください。吐き気が治まってからごく少量の麦茶や白湯を与えて様子を見て、なお嘔吐があるようであれば受診してください。

Q: かぜが3カ月も治らず、他の病気ではないかと心配しています。この場合、どのようなことが考えられますか？

A: レントゲン検査では問題がなかったとのことなので、免疫力の低下のためすっきりと治らないことが考えられます。まずは十分な休息をとり、体力を戻すようにしましょう。

Q: 検診結果にLDLコレステロール値が高いと出ていました。数値を下げるにはどのようなことに気をつければよいでしょうか？

A: まず、動物性脂肪を控え、食物繊維や海藻類等を多めに摂るようにしましょう。また、洋菓子等の甘い物を控えるようにしてください。さらに、ウォーキング等の適度な運動を実施するように心がけてください。

Q: 変形性膝関節症で、ヒアルロン酸の注射治療を受けているのですが、変形性膝関節症の治療としては一般的な治療法なのでしょうか？

A: 変形性膝関節症の治療としてヒアルロン酸注射治療は一般的な保存的療法の一つです。ヒアルロン酸が、膝関節の動きをスムーズにするための潤滑油の働きと、軟骨の栄養の役割を果たします。



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。