



子どものケガや事故は季節を問わず、家の中や戸外で起こりますが、とくに活動的になるこの季節になると戸外でのケガが増えてくるのが特徴です。公園で転んで頭を打った、虫に刺された、異物を食べたなど、心配事はつきません。こんな対応に困ったときは、ファミリー健康相談にお電話ください！ご家族で適切な対応ができるよう、ヘルスアドバイザーと顧問ドクターが受診の目安やケガの応急処置、対処方法などをアドバイスします。

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q: 砂が舞う中で4時間ほど運動して以来、咳が止まりません。以前、喘息を疑われステロイドを処方されたのですが、ステロイドは強い薬なので服用したくありません。やはり受診した方がよいでしょうか？**

**A:** 咳が長く続く場合は、喘息以外にも百日咳やマイコプラズマ肺炎、副鼻腔炎からの後鼻漏、胃食道逆流性症などの可能性もあります。しっかり診断してもらい、治療することが大切です。現在の状態を呼吸器科やアレルギー科で診てもらってください。また、喘息の場合は咳止めや抗生物質は効果がないためステロイドの吸入になります。吸入薬はステロイド量が少量でかつ局所的に使用できるため、局所性の副作用が起こることはありませんが、全身性の副作用はほぼ心配ありません。

**Q: 情緒不安定があり通院しています。2日前からまぶたがびくびくと痙攣して止まりません。どんな原因が考えられますか？**

**A:** 一般的にまぶたがびくびく動く痙攣は、疲労や眼精疲労、精神的な緊張などで起こることがあります。その場合は、過労などの原因が改善されると症状は改善されると思われます。しかし、あまり長くその症状が続く場合は、主治医または眼科に相談してみてください。

**Q: 60歳代の母が便秘ぎみです。食事は和食中心ですが、食物繊維の摂取はサラダやバナナが主でヨーグルトは時々食べる程度です。便秘の改善についてなにか食事でご気をつけることはありますか？**

**A:** 便を作るには1日3回の食事をバランスよく摂ることが大切です。とくにご飯などの穀類やヨーグルト、野菜や果物、水分をたっぷりと摂ることを意識してください。また、油脂は排便を調整する働きがあるので適量の肉類を摂りましょう。香辛料、酢、柑橘系の果物など酸味のある食品も取り入れてください。

ヘルスアドバイザーから  
今月の一言

運動と食事のタイミング

運動をするとき、食事のタイミングに迷うことはありませんか？空腹のまま運動をすると、手足の震えや冷や汗など低血糖症状が起こる場合があります。そのため集中力が低下し、思わぬケガの原因にもなりかねません。また、夕食の場合食べる時間が遅くなると、摂った栄養が体脂肪として蓄積されやすくなります。しかも運動後の空腹や疲労感からつい食べ過ぎてしまうこともあり、これでは運動で消費したエネルギーを摂取エネルギーが上回ってしまい、せっかくの運動も逆効果になってしまいます。そこで、効率よく運動するために夕食を2回に分けて摂る方法をお勧めします。まず運動前に軽く食事を摂ります。運動までに時間がないときは、栄養補助食品やバナナなど消化のよいものにしましょう。そして運動後には肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質と野菜類を中心に摂りましょう。



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。