

秋は花粉やダニ、ハウスダストによるアレルギー症状が出やすい時期であり、昨年も皮膚症状やくしゃみ、鼻水などを訴える相談が多く寄せられました。ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターがアレルギー予防の方法や受診の目安、受診後の対処法などをアドバイスしています。

また、最近では高齢者の方やご家族、特に高齢者だけの世帯からの電話が多くなっていますが、安心して対処いただけるように、よくお話しをお聴きするよう心がけています。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：14歳の姪が急に発熱し、インフルエンザと診断される。リレンザを処方されたが、いつ吸入すればよいか？

A：リレンザは1日2回の吸入です。特に何時という指定はありませんが、6時間以上間隔を開けて吸入するようにしましょう。

Q：激しい咳がしばらく続き、右わき腹が痛み出した。咳で骨折することは考えられるのか？

A：長期的に咳が続いた後には、肋骨付近に痛みを感じることはあります。咳をするたびに、肋骨と横隔膜に付随する筋肉が肋骨を引っ張ってダメージを与えることが原因です。ただし、個人差はありますが、咳で肋骨に小さな亀裂が入ったり、強い咳が長引くと咳やくしゃみをした瞬間に疲労骨折を起こす場合もあります。

Q：妊娠5ヶ月で、つわりがひどい。少し楽になってきたが、どのような食事をすればよいか？

A：つわりの時期は、食べたいものを食べたいときに少しずつ食べましょう。落ち着いたら、和食を中心にして食べると栄養バランスがよくなります。また、鉄分不足にならないように切り干し大根やひじき、大豆食品を、便秘予防に根菜、豆、きのこ、こんにゃく、いも類を摂るようにしましょう。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは
「運動時の水分補給」！



食欲の秋、運動の秋が訪れ、健康維持・増進のために運動を始めるにはちょうどよい季節になりました。運動による疲労を防ぐために運動時の水分補給はとても大切です。ポイントは、発汗で失いやすい塩分や糖分を摂取することです。最近では、塩分や糖分を補給できるスポーツドリンクもいろいろあって便利ですが、お好みの飲料を作ることができます。必要なものは、水、塩、砂糖です。水500mlに対して加える塩や砂糖の目安量は、塩0.5～1g、砂糖20～40g。砂糖は1時間以上運動する場合の目安量なので、短時間の運動の場合は加減してください。塩、砂糖を加えた水にお好みの柑橘系果汁を加えれば、市販のスポーツドリンクのような風味になります。果汁以外では、水にミントの葉を入れて冷蔵庫でひと晩置いたもので作る「ミントスポーツドリンク」もおすすめです。清涼感があり、ほてった体をクールダウンしてくれます。水分はまとめて飲むのではなく、1時間に2～4回にわけて500～1000ml程度を飲むように心がけましょう。上手に水分補給をして、ヘルスアップの秋にしましょう！

健康で気になることがあったらファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号は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などごらんください。