

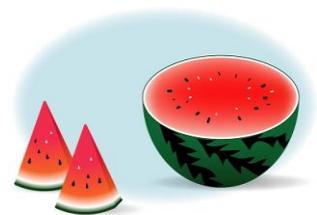


8月はレジャーや帰省等で出かける機会が多くなります。楽しいはずのレジャーですが、出先での急な体調不良でどう対応したらよいか困ってしまうこともあります。常備薬がない状態で対処はどうしたらよいか、不慣れな土地で受診の目安はどうしたらよいか、近くにすぐ診てもらえる病院はないかなど、出先で困ったときは、ファミリー健康相談へ電話してください！ヘルスアドバイザーと顧問医師が連携して適切なアドバイスをします。

## ヘルスアドバイザーから 今月の一言

### 災害医療

7月以降、すでに台風が日本を通過し、多数の被害がでました。災害時は医療体制も特別な措置がとられます。災害医療は一瞬にして多数の死者、負傷者が発生する天災だけでなく、重大事故も範疇となりますが、日本国内では自然災害によるものが多いのが特徴です。人間の力ではどうしようもない自然の猛威に際しては、まず身を守り、安全を確保することが最優先です。医療現場では、災害発生地域の活動拠点となる医療機関の設定、周辺地域との連携、避難所を中心とする救護所の設置と人員の確保が一刻も早くなされることが必要です。2005年には厚労省により「医師、看護師、業務調整員で構成される機動性を持ち専門的な訓練を受けた災害医療派遣チーム(DMAT)」が発足しました。平時の救急医療のレベルを災害時においても提供するため、東日本大震災や紀伊半島豪雨のときなどに出勤し、活躍しています。



## ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q:2年くらい前から人の何倍も汗をかくようになりました。これは何かの病気なのでしょうか？**

A:汗が多いのは代謝の問題はあっても、特定の病気ということはありませんといわれています。疾患としてはバセドー病が代表的ですが、これは血液検査で調べることができます。また、アルコールが関与していると思われがちですが、肝臓の負担から発汗が多くなるというのではなく、水分の摂取量が増えることによるものと考えられています。

**Q:1年くらい前からウォーキングを始めましたがあまり効果がないような気がします。実際にはどのような効果があるのでしょうか？**

A:ウォーキングは場所を選ばず、体力に合わせてできることが利点です。肢体筋力の低下を防ぎ、歩くことによって心拍数がアップし、血液循環を促し、心肺機能を高めます。また、無理のない範囲で楽しみながら継続することも大切です。体重の増加や骨や筋肉の衰えを防止できることが何よりの効果であるといわれています。

**Q:逆流性食道炎で服薬中です。医師からは何を食べてもよいといわれていますが、時々胃やけがします。日常の食生活で気をつけることを教えてください**

A:脂身の多い肉や揚げ物など油脂の多い料理、カレーや刺激のある香辛料は避けてください。さらに、甘いお菓子やアルコール、炭酸飲料なども控えましょう。胃腸に優しく消化しやすい豆腐や白身魚、キャベツなどがよいでしょう。食事は腹八分目を心掛けて、ゆっくりよく噛むことが大切です。

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！  
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。