

1月下旬より流行のピークにさしかかりつつあると予想されているインフルエンザも心配ですが、おたふくかぜが本格的に流行している地域もあります。昨年は、4年半ぶりにおたふくかぜの流行発生注意報が発表されました。ファミリー健康相談にも、子どもだけでなく大人の方からも感染の可能性や対処法などの相談が入り、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが特徴的な症状や対処法などをお伝えしました。ファミリー健康相談は24時間対応しています。いつもご利用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：2歳の娘がフッ素入りの子供用歯磨き剤を食べたが、対処法は？

A：特に様子に変わりが無ければ、水か牛乳をいつもより多めに飲ませて様子を見てよいと思われます。しばらくはお子さまの様子を観察し、急に吐いたり、元気がなくなったりするようなことがあれば受診しましょう。

※子どもの誤飲の対処法は注意が必要です。たばこなど、水や牛乳を飲ませてはいけない場合もあります。

Q：歯の悪い母が、肉や魚は硬いからと嫌がる。豆腐や卵ばかりで栄養が偏って心配。

A：魚は煮魚や蒸し魚にして、刺身ならすり身にしてすり流し汁にすると、噛まずに食べられます。他にもはんぺんや缶詰などを利用するとレパートリーが増えます。肉は細かくしてとろみをつけたり、豆腐に混ぜると食べやすくなります。たんぱく質を含む食品としてヨーグルトやひき割り納豆、麩、きな粉なども積極的に活用しましょう。

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
「がんの10年生存率」



電話相談では、がんの相談もお受けしています。気になる症状が「がんではないか」、「がんと診断されて怖い」「治るのか」など不安な声もお聴きします。昨年国立がん研究センターなどの研究班が「がんの10年生存率」を公表しました。このような10年という長い期間の生存率を大規模データに基づいて発表したのは初めてのことで、生涯でがんにかかる確率は、2人に1人とされていますが、今回発表されたがんと診断された患者が10年生存している割合は、全体で58.2%です。部位により大きな差が出ており甲状腺や前立腺がんは高く、すい臓、胆のう・胆道、肝臓がんは低くなっています。がんの治療法は大きく進化しており、今後ますます10年生存率は高くなる可能性があり、がんは不治の病ではなく治る病となってきています。今回のデータでは、いずれのがんも早期にみつければ治療すれば生存率は高くなることも示されていることから、大切なのは定期的に検診を受け、早期に見つけて治療することです。電話相談でも、積極的な検診を呼びかけています。

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！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。