

夏は、ヘルパンギーナやプール熱などによる突然の高熱で、多くの相談をいただきます。また、熱中症については話題になることが多いことも影響してか、症状に敏感になり、突然の発熱が熱中症の症状なのかと心配した相談が増えます。

ファミリー健康相談は、毎日24時間相談可能。突然の発熱への対処法、救急病院の案内などについて、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが、健康不安解消のため適切にアドバイスいたします。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：暑くなると食事が簡単になってしまい、疲れがちでだるくなってしまう。夏バテしないスタミナが出る食事にはどんな食材を使ったらよいか？

A：夏を元気に乗り切るには、良質のたんぱく質を使った食事を摂るようにしましょう。良質のたんぱく質は脂身の少ない牛肉や豚肉、鶏肉、ウナギや青背の魚、卵、大豆製品などがあります。食欲アップには香辛料やかんきつ類、香味野菜などを使うとよいでしょう。モロヘイヤや山芋、オクラなどネバネバ食材もお勧めです。

Q：妊娠6か月で夏休みの家族旅行を計画中。国内旅行で2泊3日の予定だが出かけても支障ないか？

A：妊娠中期で母子ともに妊娠経過に問題がない場合でも、早産などの危険がないとはいえません。旅行前に主治医に確認しておくことと安心です。旅行中は無理のないスケジュールと、車での移動時は長時間同じ姿勢をしないよう1時間ごとに休憩をとることなどを心がけましょう。また、冷えにも注意することが必要です。

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
「子ども達の遊び場
と体力の向上！」



最近、「子ども達の遊び場の減少が体力の低下につながっており、深刻である」と小学校の先生方から声が上がっているというお話を聞きました。そういえば、マンションのエントランスでボールを蹴っているお子さんたちを見かけたことがあります。

健康相談では「子どもがゲームばかりして困る」という保護者からの相談がよく入ります。文部科学省は、昭和39年から毎年行っている調査で、子供の身長・体重は親の世代より増加しているのに対し、体力・運動能力は昭和60年代ごろから長期的に低下傾向にあると発表しています。原因として、外遊びやスポーツ時間の減少、空き地や公園といった身近な遊び場の減少、習い事等による忙しさでの遊び時間と仲間の減少をあげています。しかし、様々な取り組みにより、横ばいまたは向上傾向を示し、長期的低下に歯止めがかかっているのだそうです。それでも60年ごろに比べれば、当然まだまだ及ばない現状です。社会の取り組みとしてもスポーツに親しみが持て、身体を動かせる機会や環境を積極的に作っていくことを続けていきたいですね。

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。