

10月は秋の長雨と、最高気温が12月上旬並みの日が続きました。これから寒暖差が大きくなり体調を崩しやすく、急な発熱やせきなどの感染症の相談が増えてきます。手洗い、うがい、十分な睡眠などで予防を徹底しましょう。

それでも症状が出た時や不安を感じた時はファミリー健康相談をご利用ください。ヘルスアドバイザーと顧問ドクターが、受診の目安や対処法などについて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：中学1年生の息子は野球部に入っているが背が低い。コーチから体を大きくするためにカルシウム、マグネシウムを摂るように言われたが本当に必要か？**

A：まだ中学1年生と成長期なので、特定の栄養素を意識して摂るよりも、全体のバランスを考慮して食事をした方が良いでしょう。ただし、カルシウムは不足しやすい栄養素なので、乳製品や大豆製品は毎日摂取して欠かさないようにしましょう。1日3食の食事を前提として、その中で肉、魚、卵を中心とした主菜を毎食摂って十分なたんぱく質を補給するよう心がけてください。

**Q：砂糖は骨のカルシウムを溶かすのか？**

A：砂糖が骨を弱くするというのは、砂糖に関する噂のひとつで根拠はなく、砂糖でカルシウムをはじめその他のビタミンやミネラルが失われることはありません。ただし、甘いものは中性脂肪を増やし、肥満や糖尿病を招くので、過剰摂取にならないように注意が必要です。1日200kcalを目安にしましょう。また、骨粗しょう症予防のためには乳製品や小魚、大豆製品を積極的に食べることも大切です。

## 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  
「インフルエンザウイルス  
と受診のタイミング」



高熱が出たのでインフルエンザかと思い急いで救急外来を受診したが、インフルエンザとは診断されず「明日もう一度来てください」と言われ、体調が悪いのに二度手間になったという話を電話相談でもよくお聴きします。インフルエンザの検査には、ほとんどの医療機関で迅速検査キットが使われています。鼻や喉の奥を拭いウイルスがいるかどうかを調べますが、15分以内で結果を得ることができて便利な反面、ウイルス量が少なくと感染していても検査をすり抜け結果が出ないことがあります。そのため、多くの医療機関では発熱後12時間程度経ってから検査をします。インフルエンザウイルスは、鼻や喉の粘膜に付着（感染）した後、1個のウイルスが8時間後には100個、16時間後には1万個、24時間後に100万個と上気道と肺で急激に増殖していきます。これらを踏まえると、受診のタイミングとしては発熱後12～24時間が妥当と考えられますが、抗インフルエンザ薬の投与は文献上でも症状発現から48時間を超えては有効性が認められないとされており、時間が経ちすぎるとは医師も処方しない場合があります。遅くなりすぎてもいけないのです。夜間の急な発熱でも慌てず、しかし症状出現から48時間以内に受診するのがよいでしょう。

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。