

元気レター

2018年
1月

年末年始は、かかりつけ医が休診で、急な発熱や帰省中の思わぬケガなど対応に困ることがあります。また、インフルエンザやノロウイルスなども心配な時期です。

ファミリー健康相談は24時間年中無休でご利用いただけます。ヘルスアドバイザーと顧問ドクターが、対処法や受診の目安などについてアドバイスするとともに、休日や年末年始、夜間にかかる医療機関もご案内します。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：特に風邪をひいているわけではないが、夜間、寝床につくとせきが出てくる。せきを止める方法は？

A：夜間の冷え込みなどで気道が刺激されたり、寝具のほこりなどによるアレルギー反応、また、夜間は副交感神経が優位になることからせきが出やすい傾向があります。せきを止める方法として、寝室の温度、湿度を調整して環境を整える、寝具を清潔にする、換気をする、横向きに寝る、喫煙や飲酒を控えるなどを心がけるようにしてください。せきが長引くようなら、一度受診して医師に相談してみてください。

お礼：休日にも相談できるところがあって安心した

4歳の娘が嘔吐し、正月休みでどの病院もやっておらず、どうしたらよいか困って相談しました。家庭での対処法や受診の目安、休日診療している病院を教えてもらい助かりました。「また何かあればいつでもお電話ください」と言ってもらい、とても心強く、受診せずに家庭で様子を見ることができました。

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
「消化のよい食事とは」



風邪やストレスなどで胃腸の調子が悪い時に「消化のよい食事をしてください」と言われたことはありませんか？簡単なことのように聞こえますが、いざ食事となるとわからずに困った経験をお持ちの方も多いと思います。消化のよい食事とは、食物繊維や脂肪の少ない食品を柔らかく調理したものを指します。具体的には、主食はおかゆや煮込んだうどん。さらに脂肪の少ないタンパク質源と食物繊維の少ない野菜を加えて煮込むか、一品として添えるとよいです。タンパク質源としては卵、鶏ささみ、白身魚、豆腐、納豆など、野菜は白菜やほうれん草の葉先、かぶ、人参などが適しています。これらの食品で煮魚や煮物、卵とじ、湯豆腐、煮浸し、スープなどを作ると消化のよい食事になります。また胃酸の分泌を高める甘味、塩味や酸味の強いもの、香辛料、アルコール、炭酸飲料、カフェイン飲料を控えたり、刺激になる冷たいものを避けたりするなど胃腸の負担を減らすことも大切です。そして、ゆっくりとよく噛んで食後に休息をとったりするとよいです。ほかにも規則正しい食事、就寝前の食事を避ける、腹八分を心掛けるなどの配慮も必要です。胃腸の調子が戻り、食欲がでてきたら徐々に食事量を増やして体力の回復を目指しましょう。

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。