

豪雨による災害に遭われたみなさまには、心よりお見舞いを申し上げます。

7月は連日の記録的な猛暑による熱中症などで体調を崩される方が続出しました。また、例年この時期には手足口病やプール熱などの感染症も流行のピークを迎えます。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。気になる体の不調の対処法や、救急病院の案内など、顧問医やヘルスアドバイザーが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：夏バテ対策を教えてください

A：猛暑の屋外とエアコンの効いた室内の温度差や、低温の室内での長居は、身体にとって大きなストレスです。室内外の温度差が5度以上あると自律神経が乱れやすいため、冷房の効いた職場などでは体を冷やさないような衣類で調整しましょう。高温多湿が続くと発汗による体温調節ができず、さらに熱帯夜による睡眠不足が体力を消耗し、全身のだるさ、食欲低下が起こるなど体調が悪化します。そこで大切なのが食事と水分補給、適度な運動、十分な睡眠などの環境調整です。

食事は量より質を重視し、良質なたんぱく質、高ビタミンな食品である玄米や豚肉、ウナギ、豆類、緑黄色野菜などを十分に摂りましょう。水分はこまめに摂り、発汗による脱水が心配な就寝前や外歩きの前には、コップ一杯ほどの水や経口補水液を飲んでください。また、軽く汗ばむ程度のウォーキングを15～20分くらい行うと発汗能力を高めるのでお勧めです。ただし、炎天下では危険なので、早朝や夕方以降の時間帯あるいはスポーツジムの利用が安心です。寝る約1時間前にぬるめの風呂に入り、冷房を適度にかけてみましょう。タイマーの利用や直接身体に当たらないような風向調節が大切で、扇風機で空気を循環するのもよいです。

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
「手足口病について」



手足口病は、口の中や手足などに水泡性の発疹が出る、ウイルスによって起こる感染症で、感染経路は飛沫感染、接触感染、糞口感染（便の中に排泄されたウイルスが口に入って感染すること）です。子供同士の生活距離が近く、濃厚な接触が生じやすい環境であり、また衛生観念が発達していない乳幼児が集団生活をしている保育園や幼稚園などで集団感染が起こりやすく、子供を中心に夏に流行します。有効なワクチンはなく、また予防できる薬もありませんが、発病しても軽い症状だけで治ってしまうことがほとんどであるという意味で、感染してはいけない特別な病気ではありません。多くの大人が、子供の頃に罹って免疫をつけてきた感染症です。一般的な感染対策は、接触感染予防のために手洗いをしっかりとすること、排せつ物を適切に処理することです。特におむつを交換するときには、排せつ物を適切に処理し、その後流水とせっけんで十分に手洗いをしてください。タオルの共用をしてはいけません。なお、治った後も長い期間、便の中にウイルスが排泄されます。また、感染はしていても、発病しないままウイルスを排泄している場合もあると考えられています。日頃からしっかりと手洗いすることを習慣にしましょう。

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。