

春が近づくこの時期、急激な寒暖変化によって体調を崩しがちです。また花粉症の症状が出始め、様々なストレスによって自律神経が疲弊する時期であります。規則正しい生活習慣で免疫力をアップさせましょう。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。顧問医や保健師・看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが適切にアドバイスしますので、ぜひご利用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q： 3歳の子もだが、1時間くらい前から5回ほど吐いて泣き続けている。すぐに病院に行った方がよいか。**

**A：** 子どもは身体機能がまだ発達途中のため、大人より吐きやすい特性があります。急いでご飯を食べたり乗り物に乗ったり、ストレスや消化器系の疾患、感染症など様々な原因が考えられます。何度も嘔吐して下痢が続く場合は、急性胃腸炎の可能性があります。ノロウイルスやロタウイルスは、感染者と直接接触したり、物を介してウイルスが口から入るのが主な原因です。サルモネラ菌、カンピロバクター菌などは、食事（肉類や鶏卵）や水（井戸水）などを摂取することで起こります。吐き気以外に特に症状がない場合は、精神的なストレスが原因で不安や緊張を伴う場面で起きる、心因性嘔吐症の可能性があります。

最近、食欲にムラがあったり熱を出したり咳や鼻水などの風邪症状はなかったでしょうか。夜はしっかり眠れていましたか？この後嘔吐した場合は30分ほど水分を控え、安静にしてお腹を優しくさすったり温めて様子を見てください。機嫌が悪く嘔吐が止まらない、吐物が黄から緑色に変化してきたり血液が混じる、発熱や下痢など他の症状が出てきたり、6～8時間以上も尿が出ない場合は受診が必要です。

### 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、  
〈帯状疱疹〉



帯状疱疹とは水ぼうそう(水痘)と同じ、水痘・帯状疱疹ウイルスが原因で起こる病気です。

水ぼうそうに罹患したことのある人で、加齢や過労や過度のストレスによって免疫力が低下すると、自身の体内に潜伏していたウイルスが再び活性化して発症します。

主な症状としては、体の左右どちらか片側に痛みや発疹が現れます。その数日前からズキズキひりひりする神経痛のような痛みが生じ、赤い斑点状の発疹や水ぶくれが神経に沿って帯状にみられます。皮膚症状の後からピリピリと刺すような痛みが変わり、多くは上半身に現れます。この症状が治まれば痛みも消えますが、神経の損傷が酷いと痛みが長引く場合があります。

治療は抗ウイルス薬によりウイルスの増殖を抑え、痛みに対しては鎮痛剤を使います。重症化すると、3か月以上痛みが続く帯状疱疹後神経痛や、視力障害、顔面神経麻痺、耳鳴り・難聴・めまいが続く場合もあるため、疑わしい時には速やかな受診が必要です。

また帯状疱疹が他者に感染することはありませんが、水ぼうそうに罹ったことのない人は、水痘・帯状疱疹ウイルスに感染して水ぼうそうになる可能性があるため、感染者との接触は控えましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、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、健保ホームページの「健康づくり編」をご覧ください。