

暑さが厳しい8月は、熱中症や夏バテ、睡眠不足等で心身の不調が起こりやすい時期です。

また、健康や育児、介護、メンタルヘルスに関する悩みを一人で抱え込んでしまうことも少なくありません。

ファミリー電話健康相談では、24時間年中無休で顧問医や保健師などの専門スタッフがご相談をお受けします。

気になることがあれば、早めにお気軽にご利用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：息子が空手の練習後から、ずっと手がしびれている。汗はかいておらず、熱中症の可能性が心配。すぐに病院を受診すべきか迷っている。

A： 初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていない時期に気温が急上昇するときは、熱中症に注意が必要です。気温や湿度が高く、風通しが悪い環境では熱中症のリスクが高まります。体を動かすと体内で熱が生じて体温が上昇しますが、汗をかくことや体の表面から熱を逃がすことで体温調節をしています。しかし、この調節がうまくいかなくなると、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇します。深部体温の上昇や汗をかいて体から水分が減少することで、脳や筋肉、肝臓、腎臓などに十分な水分がいきたらず機能が低下し、熱中症を引き起こします。手足の筋肉がぴくぴくしたり、足がつったり、手足のしびれを感じる場合は、熱中症の初期症状の可能性があります。その他、めまい・立ちくらみ・生あくび・大量の発汗なども熱中症の兆候です。涼しい場所で首筋やわきの下、脚の付け根などを冷やし、水分と塩分を補給しましょう。自力で水分が摂れない場合や、症状が改善しない場合は受診してください。ぼんやりして返事がおかしいなど、普段と様子が違う場合は意識障害の可能性があるため、すぐに救急車を要請してください。

顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、
〈百日咳と
百日咳ワクチン
について〉



乳幼児にとっては命に関わることもある百日咳。最近また世界的に増えており、日本でも患者数が増えています。

百日咳は最初のうちは風邪のような症状ですが、数日から1週間ほどすると咳がひどくなり、長く続きます。乳児では大人のような特徴的な咳の音が出ないことも多く、代わりに息が止まってしまったり、けいれんを起こしたり、肺炎や脳への障害につながったりと、重い症状になることがあります。特に生後6か月までの乳児は重症化しやすく、とても危険です。大人であっても咳で眠れなくなったり、体力が落ちたり、時には肋骨を痛めることもあり、「ただの咳」とあなどることはできません。

治療には抗菌薬が使われますが、最近は薬の効かない菌も出てきていて注意が必要です。予防で一番大事なのはワクチンです。日本では乳児のときに「五種混合ワクチン」として4回接種を受ける仕組みがあり、そのおかげで子どもの重い症例はかなり減りました。

しかし、ワクチンの効果は10年ほどで弱まるため、大人になると再びかかりやすくなります。その結果、大人が軽い症状のまま乳児にうつしてしまうことが問題になっています。アメリカやヨーロッパなどでは、11～12歳ごろに追加でワクチンを打ったり、妊婦が妊娠中に接種して乳児に抗体を渡す方法がすすめられています。日本ではまだ制度としては整っていませんが、今後大切な検討課題です。病院や診療所では「長引く咳＝百日咳の可能性もある」と意識して診察にあたることがとても重要です。また、医療従事者自身が感染源にならないように追加接種を受けたり、正しい知識を広めたりする役割も求められています。

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。