

厳しい寒さが続くと同時に、インフルエンザの流行が続いています。インフルエンザをはじめとする感染症の予防には、「手洗い」「せきエチケット」などが有効です。マスクの着用を含めた感染症対策に努めましょう。

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、一昨日熱が出て喉も痛がるので受診した。検査を受けたら溶連菌感染症だった。今日は熱も下がって少しずつ元気も出てきたが、出された抗生物質の薬を飲むのを嫌がるので困っている。症状が落ち着けばやめてもいいだろうか。**

**A：** 溶連菌感染症は年間通して感染がみられる疾患です。一度罹患しても繰り返し感染することもあるので油断は禁物です。ただの風邪だろうと放っておいたり治療が不十分であった場合、皮膚疾患を起こすことがあります。伝染性膿疱疹（いわゆるとびひ）、丹毒、蜂窩織炎（ほうかしきえん）と皮膚への深度によって重症化していく恐れがあります。他にも中耳炎や肺炎、副鼻腔炎、化膿性関節炎や髄膜炎など様々な疾患を引き起こす可能性があります。また合併症として1～2週間後にリウマチ熱や急性糸球体腎炎、紫斑病などが起きることもあり決して侮れない疾患です。治療には抗生物質が有効で約7～10日の服用が必要です。確実に溶連菌を退治し合併症を引き起こさないためにも、出された薬は医師の指示通りに最後まで飲みきることが何より重要です。大変かと思いますがアイスクリームや甘みのついた飲み物、プリンやゼリーに混ぜるなど、色々と試してみてください。どうしても難しい場合は一度、医師に相談してください。

### 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、  
〈ヒートショック〉



ヒートショックとは、暖かい部屋と寒い部屋との温度差による急激な血圧変動が原因で、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす現象です。

急に体温が下がると血管を収縮させて血圧が上がり、体温が上がると血管が拡張して血圧が下がります。心臓や血管に大きな負担がかかるため、身体に影響を与えてしまいます。

起きやすい場所やタイミングとしては、特に入浴時に注意が必要です。それ以外にも、朝に目が覚めて布団から出る時、寝室からリビングに移動する時、夜間にトイレに行く時、ゴミ捨てなどちょっとした外出をする時です。

対策としては、入浴前に脱衣所や浴室を暖める、入浴は食後すぐや飲酒后、医薬品服用後は避ける、浴槽から急に立ち上がらない、起床時は羽織れるものを手の届く所に用意する、朝方は部屋を暖めてから行動する、夜間は厚手のものを羽織ってスリッパや靴下をはいて移動するなどを心がけ、ちょっとした外出でも薄手の服装は避けて防寒すると安心です。

めまいや立ち眩みの症状がある場合は、ゆっくりしゃがむか横になって深呼吸をして血圧が落ち着くのを待ちましょう。胸痛や吐き気や頭痛の症状が現れて気分が悪くなった場合は、すぐに周囲に助けを求めてください。場合によっては救急車要請が必要になります。

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！  
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。