

# 元気レター

2026年  
1月

新しい一年の始まりは、健康づくりをスタートする絶好の機会です。体調の不安や生活習慣の見直しなど、ちょっとした疑問や悩みもファミリー健康相談で気軽にご相談いただけます。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。年始の健康チェックに、ぜひファミリー健康相談をご活用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q : 父は突発性難聴を放置しており、近くから話しかけても聞こえないことが多く、生活に支障をきたしている。本人も聞こえないことを自覚しているが、受診を拒んでいる。このまま様子を見て良いのか、補聴器を用意すべきかを知りたい。**

**A :** お父様には一度、耳鼻科または耳鼻咽喉科を受診していただくことをお勧めします。難聴の原因はいくつかあります。例えば、内耳の感覚細胞が壊れて神経が減少する老人性難聴や、大変稀ではありますが、悪性腫瘍など治療が必要な病気の可能性も考えられます。また、意外に多いのが、毎日耳かきを行っていても、耳かきによって耳垢が奥に入り込み、難聴になる方もいます。補聴器については、現在の状態や難聴の程度がわからないまま購入すると、経済的な負担が生じる可能性があります。適切な検査を行った上で、お父様に合った補聴器を選ぶことが望ましいです。また、難聴が認知症のリスクを高めるという報告もありますので、このまま放置するのではなく、ご家族から受診の必要性をしっかりとお伝えいただき、お父様に受診を勧めてください。さらに、事前に補聴器を取り扱っている医療機関を確認しておくことも良いかと思います。

### 顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、  
(家庭血圧  
について)



血圧は私たちの健康状態を把握するのに大変重要です。血圧が悪ければ重大な病気のリスクも高まります。医療機関を受診した時や健康診断などで血圧を測定することはあります。しかし、血圧は常に一定の値を保つものではなく、睡眠、食事、運動、入浴など私たちの日々の生活の中で変動しています。そのため、出来れば普段から家庭での血圧を測定して家庭血圧を把握しておくことが健康管理にとっても重要になります。

また血圧には、白衣高血圧や仮面高血圧といったものもあり、これらは家庭血圧を測定することで見つけることがあります。白衣高血圧とは医療機関や健康診断での血圧測定で緊張などのために血圧が高くなってしまうことを言います。白衣高血圧の場合には家庭血圧は正常です。一方、仮面高血圧は白衣高血圧とは逆で医療機関や健康診断での血圧測定は正常なのですが、家庭血圧が高くなっている場合を言います。

実際に家庭で血圧測定をする際には、やみくもに血圧を測定すればいいというものではありません。日本高血圧学会が提言する家庭血圧のはかり方によると、家庭血圧は朝と晩に測定します。朝の測定は、起床後1時間以内、朝食前、服薬前。晩の測定は、就寝直前。トイレを済ませて、1~2分椅子に座ってから測定します。1機会原則2回測定して、その平均を取るようにします。家庭血圧の測定は、自分自身の健康状態のバロメーターになると考えられますので、短期間の測定で終わるのではなく、定期的に継続して長期間測定していくことが効果的です。高血圧症で治療されている方はもちろんのこと、今までに血圧が高いと指摘されたことがない方も家庭血圧の測定を習慣づけて自分自身の健康管理を積極的にするようにしましょう。

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。