

春が近づき、花粉の飛散も本格的となってきました。新型コロナウイルスの流行に伴い、現在の症状が新型コロナなのか花粉症なのかを心配されている方もいらっしゃるでしょう。

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： 4カ月女児。おむつかぶれが酷くなり、以前にもらった薬を塗ってみたところ、より酷くなったような気がする。受診した方が良いか。

A： おむつかぶれと同様にお尻が赤くなる、「カンジダ性皮膚炎」というものがあります。尿や便は皮膚にとって強い刺激があるので、おむつに長時間溜まった状態になるとおむつ皮膚炎を起こす原因になります。

一方、カンジダの場合、湿気が多く体温が高い所を好む菌が原因であるため、シワの中も真っ赤になってしまいます。膿を持ったブツブツができることもあります。おむつ皮膚炎をおこさないためには「強くこすらないこと」や「おむつのこまめな交換」が大切です。体の抵抗力の弱い乳児のおむつの中は皮膚温も高く多湿なので、菌にとっては居心地の良い環境です。おむつかぶれはステロイド薬で治療することがありますが、カンジダであった場合にステロイド剤を使うと、免疫の力が弱まることにより菌が繁殖し、かえって悪化します。

そういった意味でも、以前の薬を自己判断で使うのは危険を伴います。改善がなければ、受診をすることを勧めます。

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、
〈ロコモ予防〉



ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、加齢や運動不足などが原因で体を動かすのに必要な骨や関節、筋肉など運動器に障害が起こり、放置すると「立つ」「歩く」といった動作が困難となり、やがては要介護や寝たきりになる危険性が高まっている状態をいいます。現在の日本人の平均寿命は男性81歳、女性は87歳となり、人生90年に手が届こうとしています。しかし、健康で自立した生活ができる「健康寿命」は、男性で72歳、女性では74歳で、平均寿命より短い状況です。これはつまり、介護が必要となる期間が約9～12年あることを意味しています。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには、ロコモ予防をして健康寿命を延ばしましょう。

◆筋力の維持からのロコモ予防

ロコモ予防には、筋力の維持が大切です。特に下肢の筋肉が低下すると、転倒や寝たきりの危険性が高まります。日頃から下肢を中心に筋肉を使って体を動かしましょう。また、丈夫な筋肉や骨のために様々な食品から栄養素を摂ることが必要です。運動とバランスの良い食事の両方を、日常生活に習慣づけてロコモを予防しましょう。

◆ロコモーショントレーニング

・片脚立ち：左右1分間ずつ（1日3回） 床に足がつかない程度に片脚を上げます。支えが必要な人は机を利用しましょう。

・スクワット：深呼吸するペースで5～6回（1日3回） 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くよう注意して、おしりを後ろに引くように体を沈めます。（腰痛、膝痛のある方は、主治医と相談してください）

脚の筋肉を収縮させるようなウォーキング、スクワットなど習慣づけて筋力の維持を心がけてください。

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！
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。