

新型コロナウイルスの感染拡大が収束する目途が立たないなか、ワクチン接種者も増えてきています。心配なのはワクチン接種後の副反応。一過性の症状なのか、それとも受診が必要な状態なのか判断に迷うこともあります。

ファミリー健康相談では、新型コロナワクチン接種後の健康不安の相談も、医療専門職が24時間体制で受け付けていますので、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： 15歳の娘が父親と言い合いになり、しばらくして「息が苦しい」「唇がしびれる」と言い出し、見ていてとても怖い思いをした。何かよくない病気なのだろうか、繰り返す可能性はあるのか。

A： 考えられるのは、若い女性によくみられる「過換気症候群」です。

緊張、興奮などにより、深く早い呼吸が繰り返されると、血中のCO₂が少なくなります。不安感から息苦しさや呼吸困難、手の震えや筋肉のしびれ、痙攣、めまい、動悸、嘔気、失神など、様々な症状が現れます。

しかし息苦しい感じがしても、実際は酸素を十分に取り込めています。慌ててたくさん呼吸をしようと悪循環となるので、まずは周りの人も含め、慌てず落ち着いておさまっていくのを待ちましょう。

具体的にはそばに付き添い、呼吸回数を減らすために息を長く吐くことを意識させ、前かがみにして腹式呼吸を促し、全ての動作をゆっくり行ってください。

発作は数分～数十分程度でピークに達し、30分～1時間程で消失します。一時的で後遺症は残らないといわれていますが、一度経験すると、その後も不安、恐怖、緊張を感じる度に過呼吸が誘発されやすい傾向があるため、まずは気持ちを切り替え、ストレス回避に努めてください。

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、
〈夏の脳梗塞〉



脳卒中は三大生活習慣病の一つで、脳の血管が詰まったり、破れたりして起こる病気です。日本人の死亡原因の第4位、寝たきりとなる疾患の1位でもあります。

脳梗塞、脳出血は「半身の麻痺、しびれ」「呂律が回らない」「立てない、歩けない」「視野の半分が欠ける」といった症状が現れます。くも膜下出血は突然の激しい頭痛や意識障害が起こります。血圧が高くなる冬だけとは限らず、夏場は大量の発汗から脱水傾向となり、血液がドロドロの状態となると、血栓が出来て脳梗塞を発症しやすいです。また脳梗塞は、睡眠中から起床後の時間帯にかけて発症リスクが高くなります。予防のため、起床時と就寝前にコップ1杯程度の水を飲むことを習慣にしてください。

◆「FAST」で脳梗塞の早期発見

Face（顔）：顔の片側が下がり歪んでいる。

Arm（腕）：手のひらを上に向けて「前へならえ」をすると、片側のみが下がる。しびれや麻痺がある。

Speech（言葉）：呂律が回らず思うように話せない。

Time（時間）：上記が一つでも現れたら発症した時間を確認、直ぐに救急車を呼んでください。

一時的に症状が治まる場合がありますが、自己判断は大変危険です。迷わず、ためらわず、行動してください。

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。