

寒くなり体調を崩しやすくなる季節ですが、年末年始はかかりつけ医が休診となる場合も多くなり、急な発熱や思わぬケガが心配です。

ファミリー健康相談は、年末年始も24時間年中無休でヘルスアドバイザーや顧問ドクターが症状をお聞きして、適切にアドバイスいたします。また、休日や年末年始、夜間にかかれる医療機関もご案内しますので、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： コロナ禍に加えてインフルエンザの流行も心配される季節、マスクの着用や手洗い、手指消毒は実行しているが、他にどのような感染対策が有効なのかを教えてください。

A： 換気の悪い密閉空間、多人数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場面、いわゆる3密は、いずれも空気中に浮遊するウイルスの密度が高まる環境となりうるため、当然ながら意識して避けることが大切です。更に注目すべきことは、咳やくしゃみに限らず会話等、声を出すことにより、直径の小さな「マイクロ飛沫」が発生していることです。密閉空間においては、このマイクロ飛沫が淀むことに加え、多くの人が集まって話すことにより、ウイルス密度が高まり、知らないうちに吸い込んでしまう可能性があるため、換気をし、空気の流れを作ってください。

家庭において窓を開放する頻度は、1時間に約5～10分、一般家屋よりも人が多い場所では1時間に2～3回が理想と言われています。大切なことは、全体の空気を上手く入れ替え、効果的な「換気経路」を考えることです。1つの窓だけでなく、対角線上にある他の窓も開ける、それが難しい場合は部屋のドアを開け、扇風機などを窓の外に向けたり、換気扇を使うなどして、空気がしっかりと移動し抜けていくように努めてください。

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、
〈老眼かもと
感じたら〉



老眼とは、近いところが見えづらくなる症状で、40歳前後から始まり、水晶体の弾力性が弱まり、調節力が低下することによって起きる目の老化現象を指します。目は、水晶体の厚みを変化させ、ピント合わせを行います。しかし加齢により、水晶体の弾性が低下すると次第に調整しづらくなってきます。新聞などの細かい字を読む際、以前より目から離さないと読みにくいと感じたら、検査を受ける必要があります。

老眼鏡をかけることに抵抗を感じ、裸眼の状態が無理をしたり、目を凝らしたり、100円均一の老眼鏡を適当に合わせたりしていると、眼精疲労や肩こり、頭痛などの原因にもなります。自分の目の状態に合わせた、適切な老眼鏡を使用することが重要です。

「老眼かも？」と目の異変に気づいたら、眼鏡店に行く前に眼科の診察を受けることが大切です。一見、老眼のように思える症状でも、「加齢黄斑変性」、「加齢性白内障」、「眼底出血」、治療が遅れることにより失明の危険性を招く「緑内障」など、重大な病気が隠れている場合があります。勝手な自己判断には危険が伴います。早期発見、早期治療が大切なのは、目の病気も一緒です。異常がないかを確認した上で、老眼鏡や遠近両用メガネなどを検討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！
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。