

新型コロナウイルスの感染者数が高止まりし、人出増が見込まれる大型連休を迎えさらなる懸念が広がっています。

大型連休期間中は、医療機関が休診のところも多くなります。ぜひ毎日24時間相談可能なファミリー健康相談をご活用ください。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。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：朝から喉に痛いような違和感があったが、少し前から急に息苦しくなってきた。一人暮らしなので心配で電話をした。救急車を呼ぶべきか。**

**A：**呼吸は無意識に繰り返しているものなので、息苦しいような違和感がある場合には、病気の可能性も考え対処せねばなりません。空気が足りないことにより、無意識のうちにもっと息を吸わなければと、呼吸が早くなる、息を吐き出せない、肩を上げ下げした呼吸をしている等、様々な症状が次第に表れ始めます。

咳や痰が出たり、息切れしてゼーゼーと音が出るが、座ると楽になる場合、肺で酸素を取り込んで二酸化炭素を排出するガス交換に問題のある呼吸器系の原因が考えられます。

就寝時の息苦しさ、手足の冷えやむくみ、運動時や後の息苦しさ、あるいは糖尿病や高血圧が既往にあり、その影響の場合には、取り込まれた酸素を心臓によって全身に送ることに問題のある循環器系の原因が考えられます。

急速に顔色不良や呼吸困難に陥ったり、呼吸数が急に1分間に20回以上に増えた場合、逆に呼吸が弱くなり、鼻や口に手を当てても気流が感じられない時は緊急です。迷わず直ぐに救急車を要請してください。

また、時間経過とともに徐々に呼吸困難が強くなっていく場合も、直ちに受診が必要です。

### 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、  
〈運動と食事の  
タイミング〉



運動しやすい季節になり、健康のために何か運動を始めようと考えている方もいらっしゃるかと思います。

運動をするのが仕事の後という場合、夕食のタイミングに迷いますね。空腹のまま運動をすると、手足の震えや冷や汗などの低血糖症状が起こる場合があり、集中力の低下により思わぬケガの原因になります。

また夕食時間が遅くなると、摂った栄養が体脂肪として蓄積されやすくなります。しかも空腹や疲労感から、つい食べ過ぎてしまうこともあり、これでは運動で消費したエネルギーを摂取エネルギーが上回ってしまい、せっかくの運動も逆効果となります。

そこで、効率よく運動するため夕食を2回に分けて摂ってみましょう。まず運動前に軽く食事をとります。運動を始めるまでの時間が1～2時間ある時は、おにぎりやサンドイッチ、うどんなどのエネルギー源となる炭水化物中心のメニュー、30分位しかない時は、ゼリー状の栄養補助食品、バナナなどの消化もよく胃に負担がかからないものにしましょう。そして運動後に2回目の食事を摂りますが、メニューは肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質と野菜類を中心にしましょう。

ご自分のライフスタイルに合ったタイミングで、上手に食事のメニューを選んでみましょう。

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！  
専用電話番号は健康保険組合の「お知らせ」をごらんください。