元気レター

2026年 12月

年末に向けて忙しさが増す12月は、体調管理だけでなく、こころの健康にも気を配りたい時期です。健康に関するちょっとした不安や気になる症状、生活習慣の改善、育児や介護に関するお悩みなどはありませんか。

ファミリー電話健康相談では、医師や保健師、看護師などの専門スタッフが24時間年中無休でご相談をお受けします。ぜひご活用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 入浴中にヒートショックを起こし、ふらふらして気分が悪くなった。救急車を呼ぶべきか迷っている。

A： ヒートショックとは、寒暖差によって血圧が急上昇、急降下し、血管や心臓に大きな負担がかかる状態を指します。意識消失や脳梗塞、心筋梗塞を起こしやすく、若くても命に関わることがあります。特に浴室内では溺水につながる可能性があるため、注意が必要です。以下の工夫でリスクを大幅に軽減できます。

・寒暖差を少なくするため、脱衣所や浴室を暖める
・急激な血圧の変動を避けるため、入浴や立ち上がりはゆっくりした動作で行う
・脱水状態では血流が悪化し血圧変動を招きやすいため、水分をこまめに摂る
・飲酒後や食後 1 時間は血圧が変動しやすいため、入浴を避ける
・熱い湯は血圧の急上昇を招くため、湯温は 41 度以下にし、長時間の入浴は避ける
・万が一の早期発見のため、入浴前に家族に声をかける

めまい・吐き気・頭痛・倦怠感が生じた場合は、その場に座るか横になって転倒を防ぎ、安静にしても症状が改善しない場合は、すぐに救急車を要請しましょう。

顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、〈特定健康診査について〉



特定健康診査は、40歳から74歳までの医療保険加入者を対象とした健康診断です。問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査などを行い、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）をはじめ、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病のリスクを早期に発見することを目的としています。

特定健康診査には、「基本的な健診項目」と「詳細な健診項目」があります。詳細な健診項目については、一定の基準のもと、医師が必要と認めた場合に実施されます。

基本的な健診項目には、①質問票による問診（服薬歴、喫煙歴など）、② 身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、③血圧測定、④理学的検査（身体診察）、⑤脂質検査（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）、⑥血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c）、⑦肝機能検査（AST、ALT、γ-GT）、⑧検尿（尿糖、尿蛋白）が含まれます。

一方、詳細な健診項目には、①心電図検査、②眼底検査、③貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値）、④血清クレアチニン検査があります。

また、特定健康診査の結果に基づき実施されるのが「特定保健指導」です。医師、保健師、管理栄養士などの専門職が、受診者の生活習慣を見直すためのサポートを行います。

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状が出にくく、自分では気づきにくいことが少なくありません。そのため、定期的に健康診断を受けることは、自身の健康状態を把握するうえで非常に有益です。健康診断を上手に活用し、日々の生活習慣を見直すきっかけとしていきましょう。

ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！

専用電話番号　0120-929049