

年末年始は、家庭で過ごす時間が増えるだけでなく、帰省や親戚、友人と集まるなどの行事や外出も多く、そこで体調不良や思わぬ事故に遭遇することもあります。

ファミリー健康相談は、年末年始も24時間年中無休で利用可能です。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歳の子もだが、風邪をひいて鼻が詰まっているわけでもないのに、寝ている時によくいびきをかく。たくさん外遊びをした日の夜に、酷くなるようにも思う。どういった原因が考えられるか、受診の必要があるかを教えて欲しい。

A： 屋外で一日中遊び回った日にいびきをかいていた場合、疲労が原因だと考えられるので、あまり気にする必要はありませんが、毎日となると少し注意が必要です。いびきは睡眠中に、空気の通り道である鼻や口から声帯までの間（上気道）のどこかの部分が閉塞したことによって起こります。扁桃腺やアデノイドの肥大があると気道が圧迫されます。また、アレルギー性鼻炎や鼻づまりでは口呼吸になります。肥満が影響することもあります。一番注意が必要なケースは、寝ているときに間欠的に呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群です。成長と発達に悪い影響を与えたり、昼間の眠気やイライラ、夜尿の原因になることもあります。いびきがひどい（大人顔負けのいびき）、間隔が空いて呼吸が止まる場合には治療が必要なので、耳鼻咽喉科を受診しましょう。その際、可能であれば胸の動きが確認できるように動画を撮影して持参してください。詳細がわかり、診断の手掛かりとなるので、大変参考になります。

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、
〈膝をたたきだけの健康法〉



筋肉や骨を鍛えるには、軽く叩いたり衝撃を加えることが効果的ですが、その他に認知症や糖尿病を予防したり脂肪を減らすなど、幅広い効果が期待できるとなってきました。

「若返りホルモン」といわれている「オステオカルシン」「オステオポンチン」が、多くのポジティブな効果をもたらすことが、最近の研究で明らかになってきています。

骨の新陳代謝は、古い骨が溶かされ削られる骨吸収と、新しい骨が作られる骨形成の繰り返しです。骨を壊す働きをする前者を破骨（はこつ）細胞、骨をつくる働きをする後者を骨芽（こつが）細胞と呼びます。

若返りホルモンは、骨芽細胞が働いている時に分泌されます。骨芽細胞は骨に負荷がかかることに反応して働きますが、運動不足などで骨に衝撃が加わらない生活を続けていると、そのサイクルがどんどん鈍ってしまいます。

そこで、簡単で効果が期待できる方法が「膝たたき」です。骨に刺激を与えることが、若返りホルモンを出すスイッチになります。

やり方はイスに座った状態で、右のこぶしで右膝の上を、左のこぶしで左膝の上を交互にトンたたきます。

痛みを感じない程度の強さと回数で、1日合計100回を目安に行ってみてください。

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、健保ホームページの「健康づくり編」をご覧ください。