



ひかり健康保険組合からのお便り

～初夏のけんこう日和 7月6日サラダ記念日号～

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。
今回は、雨の日と暑い日の変動が激しいこの季節に気をつけたい夏かぜのお話と、若さの豆知識について、お届けいたします。

第33話: 1. 夏かぜ 2. 読むサプリ

1. 夏かぜ

Q1. 風邪に夏と冬ってあるの？

冬の風邪と夏の風邪では、病原体が異なり、これにより症状も異なります。

●冬の風邪・・・寒くて乾燥した環境を好む

インフルエンザ: 高熱・関節痛・倦怠感 etc.

●夏の風邪・・・気温や湿度が高い環境を好む

エンテロ(消化管)ウイルス: 咳・発熱・鼻水・頭重・口内炎・食欲不振・嘔吐・下痢 etc.

Q2. 夏かぜひきやすさチェック！

4つ以上当てはまったら注意です。

- (1) 仕事はオフィスと外の出入りが多い
- (2) 夏になると食欲がなくなる
- (3) 冷たい食べ物を好んで食べてしまう
- (4) 寝るときもエアコンをかけっぱなしである
- (5) タバコを1日10本以上吸っている
- (6) 仕事によるストレスが多い
- (7) どちらかというとせっかちな性格である

寒さを感じるほどの過剰冷房の冷えによって、夏かぜをひくこともあるので気をつけましょう。

冷房は、外気温との差を5～7℃以内に調節するとからだへの負担が少なくなるといわれています。

Q3. 夏かぜ予防できる食事は？

● 酸味やスパイスを利用して胃液の分泌を高めましょう。

● 水分補給には、温かくミネラルが豊富なお茶や野菜スープを利用しましょう。

夏は、生活が不規則になりがちです。

夏かぜを予防するためにも、うがいや手洗いを励行しましょう。

特効薬は 酸味やスパイスの効いた食事と温かい野菜スープ

2. 読むサプリ(若さを取り戻す編(3))

Q. 魚を食べると長生きするってうそ、ほんと？

A. ほんと。

イヌイットの人々は太っているのに心筋梗塞が少ない。また、日本人は長生きである。

その共通点は、「魚を摂取する」ことにありました。

魚の油の中には、肉にはないDHA、EPAというオイル(フィッシュオイル)が含まれています。

フィッシュオイルは、中性脂肪を減らし、血管を裏打ちする細胞の機能を助けます。

また、フィッシュオイルの摂取は、死亡率と突然死を減らしたという報告もあります。

心臓病学会(心臓関係でもっとも権威のあるアメリカの機関)は、持病に心臓病がある人は、毎日1gのフィッシュオイルをとることを推奨しています。

明日のご飯は お魚に

■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp(当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-16-15 光センタービル6F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

