



365日・24時間いつでも、どこからでも相談してください！

Update2010.2.10

こころとからだの健康相談

最近、カゼ気味のひとを多く見かけます。インフルエンザかも知れませんね。インフルエンザとカゼは、原因となるウィルスの種類が異なります。

対策もしっかりと知識をつけて正しく予防するようにしましょう。

具体的な対策は最後の News & Topics で紹介しています。

さて、「電話健康相談」は、皆様がより健康的な生活ができるようにお手伝いする健康支援サービスです。

1日24時間365日、病気の悩み、育児の不安、介護の心配、そしてメンタルヘルスに関してまで「こころとからだの健康」について何でもご相談いただけます。経験豊かで有資格のスタッフが最新情報を網羅したデータベースを駆使してあなたを温かくサポートします。プライバシー厳守いたしますので、ご相談内容が他に知られることは絶対にありません。安心してお気軽にご相談ください。電話相談は無料です。面談相談は2回目まで無料です。

詳しくは、ひかり健康保険組合のホームページをご確認ください。

1

トップページ
「こころとからだの健康相談」
のボタンをクリック！！

2

「こころとからだの健康相談」
のボタンをクリック！！

3



「相談する前に」
ボタンをクリック！！

4

あなたのお悩みが
どの項目に該当するか
選択してね！！



5



相談内容を確認したら
「相談する」ボタンを
クリック！！



News & Topics

風邪とインフルエンザの違い&具体的な対策

症状の違い

インフルエンザと‘かぜ‘とは、原因となるウィルスの種類が異なり、通常のかぜはのどの鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱がでるのが特徴です。

さらに倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。

また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

★インフルエンザとかぜのちがい★

	インフルエンザ	かぜ
初発症状	発熱、悪寒、頭痛	鼻咽頭の乾燥感 およびくしゃみ
主な症状	発熱、筋肉痛、関節痛	鼻汁、鼻閉
悪寒	高度	軽度、きわめて短期間
熱及び熱型 (期間)	38～40度(3～4日間)	ないか、もしくは微熱
全身痛、筋肉痛、関節痛	高度	ない
倦怠感	高度	ほとんどない
鼻汁、鼻閉	後期より著しい	初期より著しい

【予防】

- ①**帰宅時** …上着をパンパンとはたいて、服についたウィルスを少しでも落とします。
家の中に入ったら、まず手洗い・うがいをしっかり行うことが大切です。
- ②**手洗い** …石鹸で、指の間も念入りに洗いましょう。
- ③**うがい** …さめた緑茶や紅茶でうがいすると、お茶の渋み成分カテキンが作用して効果的！
口のぶくぶくうがい 15 秒 ⇒ 喉のがらがらうがい 15 秒(順番を間違えないこと)
※まず口の中の食べかすや汚れをとってから、喉のうがいをするのが大切です！
- ④**水分接種** …お茶、ビタミンC豊富なジュース、スポーツドリンクなど。
飴・ガムで口の潤いを保つのも良い
- ⑤**部屋の加湿** …部屋の温度は 20～23 度、湿度 50～70%
(高すぎるとダニやカビの繁殖を促すので注意)
- ⑥**睡眠** …普段より『一時間』多くとって免疫力を強化する。
- ⑦**栄養** …バランスの良い身体の温まる食事をして免疫力を保ちます。
- ⑧**外出** …流行時は、外出や人ごみを避ける。どうしても出るときはマスクを着用しましょう。

■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。

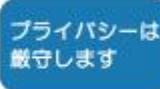
■ひかり健康保険組合に、ご意見のある方は、info@hikarikenpo.or.jp まで、お寄せください。

ひかり健康保険組合

〒171-0022

東京都豊島区南池袋 1 丁目 16 番 15 号 光センタービル 2F

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

フリーダイヤル  **0120-835-839**  プライバシーは
厳守します

はい参考 はいサンキュウ

メール相談は <http://www.hokendohjin.co.jp/soudan/mail>
こころオンライン <http://www.kokoro-online.com>
保険者番号 ID は 06139166 と入力してください。

