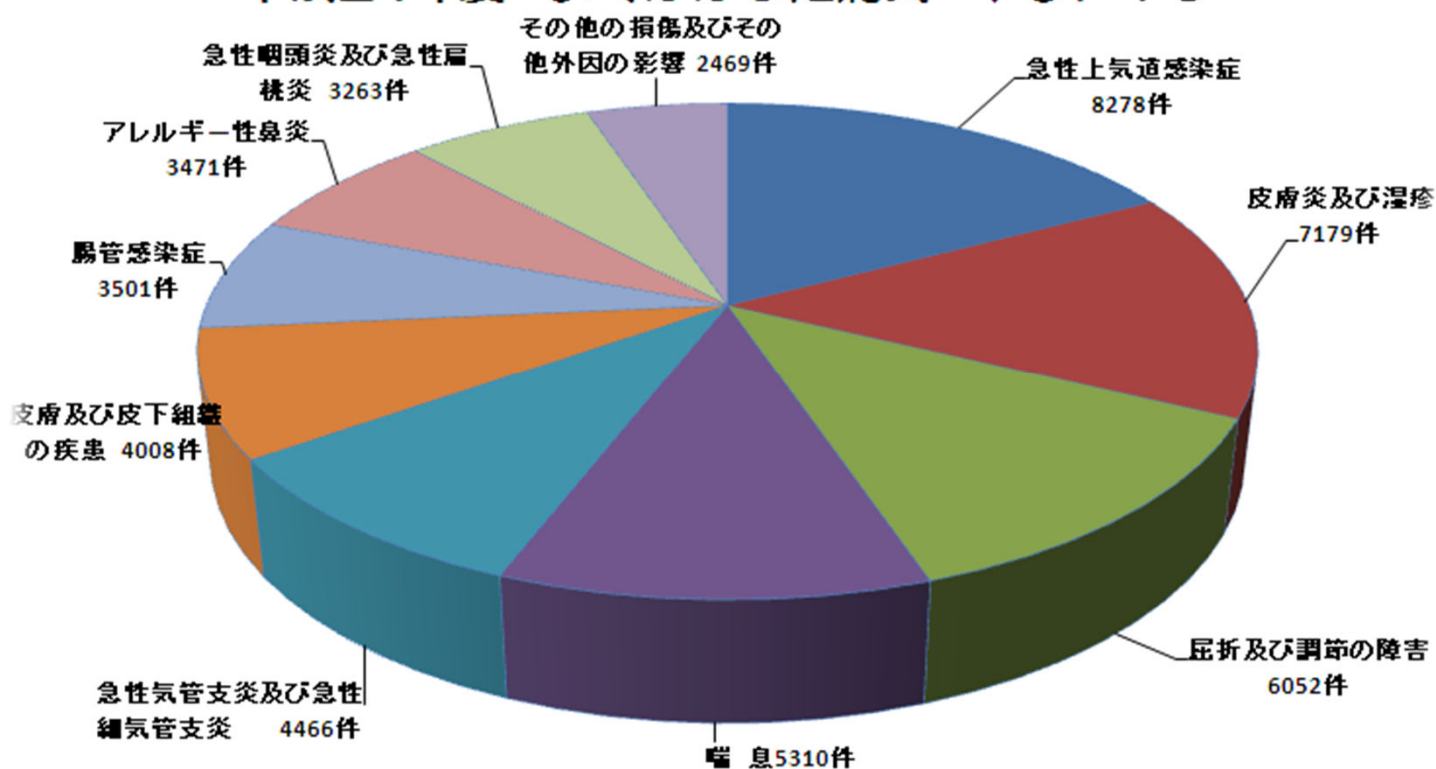


第161話 かかりやすい病気とその対策（平成24年度疾病統計）

昨年度のひかり健康保険組合加入者がよくかかった病気とその予防策をご紹介します。
しっかり予防して同じ病気を繰り返さないようにしましょう。

平成24年度 よくかかった病気 TOP10



★第1位★ 急性上気道感染症

急性上気道炎とは、いわゆる「かぜ症候群」のことで、原因のほとんどはウイルスです。ウイルスが粘膜から感染して炎症を起こすため、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、せき、たん、発熱といった症状が起ります。

【予防策】

ウイルスに感染しないよう、衛生面に注意することが最善の予防策です。うがい、手洗いをこまめに行いましょう。また適度な運動や適度な睡眠、バランスのよい食事、極端な厚着を避けるなど、抵抗力を養う体づくりを心がけることも大切です。

★第2位★ 皮膚炎及び湿疹

湿疹とは、皮膚に炎症を起こす病気の総称です。湿疹の中でも、外部からの刺激によることがはっきりしている場合は「かぶれ(接触皮膚炎)」と呼ばれます。

【予防策】

皮膚のバリア機能が弱くなっていると、少しの刺激でも影響を受けやすくなってしまいます。自分の体質や経験からかぶれやすい原因が特定できる場合は、原因物質を避けるのが一番です。

睡眠不足や不規則な生活、偏った食生活などからも皮膚が荒れたり、弱くなったりすることがあります。皮膚と肝臓、腎臓、胃、腸などの内臓とは密接な関係があるので、常に体調管理に努め、体全体を健康に保つことを心がけましょう。

また、皮膚のトラブルは、乾燥からくることも少なくありません。洗顔後や入浴後に乾燥するという人は市販の保湿剤などで保湿に努めましょう。

★第3位★ 屈折及び調節の障害(目の病気)

この中に含まれる病気のほとんどが「近視性乱視」。

近視性乱視とは、近視と乱視の両方が発症している状態です。乱視の症状は、目に入る光が屈折する際にその具合で縦と横で異なってしまう症状です。

【予防策】

視力障害を防ぐ(進行させない)ためには、目に休息を与えたり、目の柔軟性を上げる効果のある体操を取り入れたりすることが重要です。

また食事の栄養バランスを整えることも大切です。

- ・ビタミンA⇒角膜の乾燥を防ぐ(緑黄色野菜 等)
- ・ビタミンB⇒視神経の機能を補助、眼精疲労を防ぐ(豆類 等)
- ・ビタミンB2⇒角膜の炎症を防ぐ(レバー 等)
- ・ビタミンC⇒血管強化(柿、オレンジ 等)
- ・アントシアニン⇒目の機能を高める(ブルーベリー 等)

■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、[当組合迄](#)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

はい参考

はいサンキュウ



0120-835-839

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 関してまで何でもご相談いただけます。プライバシー厳守！

！

ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋2-49-7 池袋パークビル3F tel: 03-5951-7422

