

6月（4日～10日）は「歯と口の健康週間」です。歯を失う大きな要因である「むし歯」と「歯周病」。特に「歯周病」は糖尿病や動脈硬化といった生活習慣病の危険因子にもなります。

ファミリー健康相談は、毎日24時間相談可能。口腔の不調のご相談についても、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが、適切にアドバイスをしますので、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： 3歳の息子。中耳炎を繰り返す。どういった原因が考えられるか。家庭での予防対策も教えて欲しい。**

**A：** 子どもの耳の管は真っ直ぐで、鼻からの膿が流れやすく溜まりやすい、中耳炎を繰り返しやすい構造になっています。中耳炎は、一度かかると完治までに1カ月～3カ月と、長い時間を要することもあるのですが、痛みがなくなると勝手に「治った」と判断して、途中で通院をやめることが多く、それも中耳炎を繰り返しやすい原因の一つと言われています。

耳の奥に膿が残っていて、それがまた炎症を起こすことにより、再発に繋がります。よって耳鼻科の先生の指示通りに通院を続けることがとても重要です。また、家での予防策としては、風邪を引かないようにするのが一番です。そして、鼻水が出るときには、すすらないようにすることが大切です。まだ上手に鼻をかめない年齢のお子様は、こまめに鼻水をふいてあげてください。手動もしくは電動の鼻吸引器があれば使って、鼻水をためないようにしてください。酷くならないうちに、早めに耳鼻科を受診することも大切です。

### 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、  
〈梅雨のカビ対策〉



梅雨の時期から夏にかけては気温も湿度も上がり、カビにとって最適な環境が整います。

梅雨に入る前にしっかりとカビ対策をしておくことがなによりも重要ですが、梅雨の時期に入ってからでも対策を続けることも必要です。これからのカビの季節、まだの方は今からでも、しっかりと対策をしてカビの発生や増殖をできるだけ予防しましょう。

#### ★カビ対策★

##### 1. 風通しを良くする

梅雨の合間の晴れ日などは窓を開けて、室内の換気を行いましょう。押し入れやクローゼットは湿気がたまり、ダニやカビが繁殖しやすくなります。閉めきりにせず物を詰め込みすぎないようにして、押し入れにはスノコを敷くなど工夫して通気をよくしましょう。

##### 2. 温度と湿度の調整をする。

室温や湿度が高かったら、除湿機やエアコンの除湿機能を使い室内を除湿しましょう。また、洗濯物の室内干しをする場合はさらに湿度が高くなってしまいうため、エアコンの除湿機能と扇風機を併用して除湿しましょう

##### 3. こまめに掃除をする

近年、カビが原因となる肺炎の一つ、アレルギーによる夏型過敏性肺炎が増えています。「トリコスポロン」というカビの胞子が原因です。トリコスポロンは、6月から9月くらいの高湿多湿な時期に、盛んに繁殖して胞子をたくさん飛ばします。そのため梅雨の時期から夏の終わり頃までは特に注意が必要です。

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。