

平成 20 年 5 月

健保連 健康だより

ミニ情報局 診療時間外の受診、実はこんなにかかっています

夜間などに医療機関を受診する子どもが増えています。こういった診療時間外の受診には、通常よりも多くの料金がかかっていることをご存知ですか？

たとえば、午前 9 時から午後 6 時までが診療時間の医療機関に、午後 8 時に子どもを受診させた場合、初めてかかる医療機関では(初診時)2000 円、以前にかかったことがある場合は(再診時)1350 円が時間外加算として余計にかかります。午後 10 時を過ぎた受診の場合は、深夜加算として初診時には 6950 円、再診時には 5900 円が余計にかかります。

また、平成 20 年 4 月からは、医療機関が診療時間としている時間であっても、午後 6 時から午前 8 時前に診療を行った場合には「夜間・早朝等加算」として 500 円が加算されることになりました。(本人負担は表示額の 3 割もしくは 2 割)

できるだけ、診療時間内に受診するよう心がけたいものですね。

ミニ情報局 紫外線対策

紫外線には、体内でビタミンDを作るなど良い面もありますが、一方で皮膚がんなどの病気になるリスクを高めるという健康被害をもたらします。そのため、子供のときから正しい対策をとることが大切です。真っ黒に日焼けした子どもが健康的というイメージは過去のもの。世界保健機関(WHO)は「日焼けは健康への注意信号」と警告しています。また、環境省でも子どものときから紫外線対策をすることを勧めています。

紫外線対策としては、日焼け止めクリームを上手に使う、帽子をかぶる、日傘をさす、衣類で覆う、紫外線の強い時間帯の外出はなるべく避ける、サングラスをかける—などがあります。

紫外線対策を行い、屋外での活動を楽しく過ごしましょう。



ミニ情報局 子供に流行するプール熱



プール熱、医学用語では「咽頭結膜熱」といいますが、例年 7 月から 8 月にかけて流行します。プールでの感染が多いことから、このように呼ばれていますが、プール以外でもお風呂やタオルの共用など、水を介して感染します。

大人には免疫ができてることが多く、小学生以下の子供の発症が多いようです。潜伏期間は5日から7日ほどで、急な発熱から始まるのが特徴です。高熱、のどの痛み、鼻水が出るなど一般的な風邪の症状のほか、目が赤くなり結膜炎を併発することもあります。プール熱の予防には、1.プールからあがったら全身をシャワーで良く洗い流すこと、2.タオルの共用は避けること、3.こまめに手洗い、うがいをすること一が大切です。

1週間ほどで完治しますが、プール熱を引き起こすアデノウイルスは、感染力が強く、完治後も体内にとどまるといわれています。他の人に感染させないためにも、症状が消えてから2週間はプールに入らないようにしましょう。

すこやか栄養教室「こちよい睡眠で、毎日を元気にすごそう」

皆さん、毎日目覚めのよい、心地よい睡眠ができていますか？睡眠は、体と脳を休め、1日の疲れをとる大切なものです。寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚めるなどの睡眠の質の低下は、ホルモンや自律神経のバランスを崩し、生活習慣病の一因と考えられています。

まず、一番に見直していただきたいのが、覚醒作用のあるカフェインが含まれる飲み物です。コーヒー、緑茶、紅茶に多く含まれており、3から4時間は作用してしまいます。また、高齢者では5から7時間程度といわれており、摂取するタイミングを考えて飲まない、人によっては睡眠を妨げる原因となります。カフェインを含まない飲み物は、麦茶、そば茶やハーブティーです。午前中にカフェインの含まれているもの、午後はノンカフェインのものというように時間帯によって区別してお飲みになるとよいでしょう。

次に見直していただきたいのは、夜遅い時間の食事です。夜遅くまで仕事をする、晩御飯を食べてから寝るまでの時間が短いという方が多いと思いますが、できれば、寝る2から3時間前までには食べ終えていたいです。胃袋に食べ物が残っている段階で寝てしまうと、消化のために分泌された胃酸が逆流することで食道に炎症を起こし、胸焼けの原因になります。また、寝ていても胃袋が活動しているので、体が完全に休むことができず、寝ても疲れがとれない原因にもなります。改善策としては、夕方におにぎりを食べ、夜遅い時間には、なるべく野菜中心のあっさりとした食事にするなど2回に分けて食事をする事です。夜遅くに食べる揚げ物やこってりした炒め物は、胃袋の停滞時間が長く胃腸への負担が大きいのでなるべく避けるようにしましょう。睡眠の質の低下の原因はそのほかにも、過度のストレスや夜型の不規則な生活、運動不足など様々です。薬を手にする前に、できることからチャレンジし、心地よい睡眠ができるように生活環境を整えていきましょう。

— 女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 榊玲里 —

「無断転載を禁ずる」