

セカンドライフを充実させる

けんこう宅配便

第16号

日産自動車健康保険組合

<http://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

せき
その咳
大丈夫ですか？

油断できない！

大人のぜんそく

ぜんそく(気管支ぜんそく)は
子供の病気と思われがちですが、
大人になってから
突然発症するケースも少なくなく、
近年は特に増加傾向にあります。
また、秋にかけての季節の変わり目は
気温差があることなどから
ぜんそくが発症・重症化しやすく、
注意が必要です。



大人の「ぜんそく」の特徴

ぜんそくは気管支の粘膜に慢性的に炎症が起きている状態で、刺激等により気道が狭まり、発作が起こります。

年齢を重ねると呼吸機能が低下しやすいため、発作を繰り返して重症化する恐れもあります。

〈主な症状〉

- ・呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーと鳴る
- ・発作的に激しい咳や痰たんが出る
- ・息苦しさを感じる

具体的な対策は中面へ



ぜんそく対策は生活環境の見直しから！

ぜんそくが起きた場合は、医療機関での治療が必要となりますが、生活の中で発作を起こさないようにすることで重症化を防ぐことができます。生活を見直し、発作を引き起こす誘因がないか探ってみましょう。

STEP ①

免疫力を高める

大人のぜんそくは風邪やインフルエンザをきっかけに発症する場合があります。普段から適度な運動・質の良い睡眠・正しい食生活を心掛け、免疫力の低下を防ぎましょう。

※ただし、激しい運動はぜんそくを誘発する恐れがあります。



STEP ②

生活環境を整える

ぜんそくはハウスダストやダニの糞、花粉などのアレルゲンによる場合と、タバコの煙やストレスなど、原因がアレルゲン以外である場合があります。部屋を小まめに掃除する、禁煙するなど、ぜんそくの誘因を遠ざけることが予防につながります。



STEP ③

季節の変わり目に要注意

気道が炎症によって敏感になっているときに、気温差が大きく、冷たく乾燥した空気を吸うと刺激となります。加湿器や空調などを活用し、乾燥や気温の変化に気を付けましょう。



STEP ④

咳が長引く場合は医療機関へ

大人のぜんそくは典型的な症状が出ないことがあります。そのため、風邪などと思い込んで放置すると、重症化することもある。早朝や夜に咳が出たり、風邪が治っても乾いた咳が続くような場合は、早めに医療機関を受診してください。



●ぜんそくの早期発見を目指す「呼気NO検査」

近年、早期にぜんそくを発見する検査方法の一つとして「呼気NO検査」が導入されています。これは、吐く息の中の一酸化窒素(NO)の濃度を測定し、ぜんそく患者特有の気管支の炎症を確認するもので、2013年より保険適用となりました。

FAX：045-451-5367

セカンドライフを充実させる

「けんこう宅配便」読者アンケート

読者アンケートにご回答いただいた方
全員に日産けんぽオリジナルグッズを
プレゼント！

締切日

10 / 31 (月)

アンケートの回答方法は、以下よりお選びいただけます。

- F A X：045-451-5367
- ウ ェ ブ：けんぽHP⇒健康ライフ⇒65歳からの健康づくり⇒【けんこう宅配便】
- 社内メール：Y)けんぽ 企画部 アンケート係
- ご郵送いただく場合は、お手数ですがアンケート用紙を封筒に入れ、切手を貼付して以下へお送りください。
〒220-0011 横浜市西区高島 2-6-32
日産自動車健康保険組合
「企画部 読者アンケート係」



※賞品発送に必要な項目となりますので、必ずご記入をお願いいたします。
※社内メールでお届けできる方は、社内メールにてお送りいたします。

会社名			
社内メールアドレス	所属コード		
保険証記号 (数字3ケタ)	保険証番号		
氏名			
住所	(社内メールが届かない方のみご記入ください)		
続柄と年齢	☐ 従業員本人	歳	☐ ご家族
連絡先 TEL	歳		

以下アンケートにご協力をお願いいたします。

●「けんこう宅配便」について。

Q1 全体を通して満足ですか。
☐ 満足 ☐ やや満足 ☐ 普通
☐ やや不満 ☐ 不満

Q2 今までお届けした中で、健康への気付きなどがありましたか。
☐ はい ☐ いいえ

Q3 今までお届けした中で、生活習慣を改善するきっかけになった記事がありましたか。
☐ はい ☐ いいえ

Q4 今後「けんこう宅配便」で希望されるテーマを教えてください。(複数回答可)
☐ 病気 ☐ 薬 ☐ 運動
☐ 食事 ☐ レジャー ☐ 健診
☐ その他 ()

●あなたの健康に関すること。

Q5 あなたは普段自分の健康をいつも気にしていますか。
☐ はい ☐ いいえ

Q6 健保の制度を利用して健康診断を受けたことがありますか。
☐ はい ☐ いいえ

●その他、事業運営上で教えてほしいこと。

Q7 ジェネリック医薬品を利用したことがありますか。
☐ はい ☐ いいえ

Q8 インターネットはよく利用しますか。
☐ はい ☐ いいえ

Q9 Q8で「はい」と答えた方のみご回答ください。
・どんな機器からインターネットを利用しますか。
☐ 自宅・会社パソコン
☐ スマートフォン・携帯電話
☐ タブレット端末
☐ その他 ()

Q10 今後、このような健保活動のアンケートにご協力いただけますか。
☐ はい ☐ いいえ

※はいとお答えになった方へ：今後、健保事業に関するアンケートにご協力をお願いする場合がございます。

お送りした冊子についてのご意見・ご要望
または健保へのご意見などなんでも結構です。
あなたの声をお聞かせください。

ご協力いただきありがとうございます。頂戴したご意見は今後の健保事業に活かしてまいります。
※頂戴した個人情報（アンケート以外の目的には使用いたしません。）