

せきのセルフケア

空気が乾燥し、かぜが流行するこの季節。
せきが続いてつらい、のど飴が手放せない、そんな人が多いのではないのでしょうか。
つらい症状を少しでも楽にする、家庭でできるセルフケアをご紹介します。

乾燥は大敵。のどを潤す工夫を

せきが続くと、のどの粘膜が傷つき、過敏になります。乾燥や急な温度差が刺激となり、せきが出やすくなります。乾燥を防ぐためには、うがいをする、加湿器を使う、マスクをするなど、「のどの保湿」に努めましょう。

せき止めの民間療法・はちみつ

昔から、はちみつはせき止めによいといわれています。例えば、皮ごと細かく切った大根をはちみつに漬け込んだ「大根はちみつ」や、温かい「はちみつレモン」「はちみつ入りしょうが湯」などなど。効果は人それぞれで、薬に代わるものではありませんが、試してみたいはいかがでしょうか。

※乳幼児にはちみつを与えるのは避けてください。

せき1回で約2kcal。体力の消耗を防ごう

強いせき1回につき約2kcal消費するといわれ、長く続くと体力を消耗し、免疫力を低下させてしまいます。ぜんそく、気管支炎、肺炎、慢性閉塞性肺疾患、百日咳など、せきが出る病気はたくさんあります。長引くせきは放置せず、医療機関を受診しましょう。



せきが出る時間帯、どんなときにせきが出やすいか、などを医師に伝えて

2週間以上せきが続くときには、耳鼻咽喉科・呼吸器科等を受診しましょう。その際、せきが出る時間帯、どんなときにせきが出やすいか、痰や鼻水、のどの痛みもあるか、などを医師にきちんと伝えましょう。正しい診断の一助となります。

第8回 事業所対抗フットサル大会

当健保組合ホームページに写真・試合結果を掲載しています!

10月6日(日)に開催されたフットサル大会の結果、全試合の写真、優勝チーム代表者・受賞者のコメントなどを当健保組合のホームページに掲載しています。写真のダウンロードもできますので、ぜひアクセスしてご覧ください。

玩具人形健康保険組合HP <http://www.gangukenpo.or.jp/>



KENPO 掲示板

1 次の事業所が新規加入しました。

公告番号	事業所名	加入年月日	所在地
第1456号	(株)サンディー	25.12. 1	東京都中央区
	ヨシリツ(株)		東京都小金井市
	(株)スカイ・ジェイ		東京都台東区

2 次の事業所を削除しました。

公告番号	事業所名	削除年月日	所在地
第1453号	(株)アルゴス	25.10. 1	東京都台東区
第1454号	(有)東京工作教材社	25.10.28	東京都台東区

3 次の事業所が名称を変更しました。

公告番号	変更後	変更前
第1455号	(株)ダイス	(株)サード