



健康情報 ファクトチェック!



巷でよく聞く健康情報は鵜呑みにしないよう注意が必要です。ここでは、有名な健康情報の真偽を確かめます。あなたも誤解している情報があるかも？



**カゼをひいたときは
市販のカゼ薬をのむと
早く治る**

× 誤り です

カゼ薬をのんでもカゼは治らない!

カゼの原因の80~90%はウイルスですが、カゼ薬にウイルスをやっつける成分は入っていません。そのため市販のカゼ薬は症状を抑えるための対症療法となります。とはいえ発熱や咳などの症状を和らげることはできるので、食事や睡眠がとりやすくなり、回復を早めるのに役立ちます。症状が抑えられるとつい仕事や家事をしたくなりますが、カゼそのものが治ったわけではありませんで、無理せず休むことが大切です。

こんなときは病院へ

市販薬を2~3日ののんでも症状が改善しないときはほかの病気が隠れている可能性もあるので、病院を受診しましょう。

カゼを早く治すポイント

- 十分な栄養をとる
 - ・たんぱく質 ・ビタミンB群
 - ・ビタミンA、C
- 室内環境を整える
 - ・部屋の温度を20~23℃程度にする(冬の場合)
 - ・湿度を50~60%に保つ
 - ・1時間に1回、5~10分程度換気する

消化のよいものがおすすめ!



- こまめな水分補給
- からだを温める
- 睡眠をしっかりとる
- 外出を控え、安静を保つ



病院で処方される薬はカゼに効く?

病院の薬も市販薬と同様、基本的に対症療法となります。以前はカゼをきっかけに起こる細菌感染予防のために抗菌薬が使われることもありましたが、今では予防効果がないことがわかっています。そのためカゼへの抗菌薬処方は保険適用が認められていません。

ただし、マイコプラズマ肺炎や溶連菌感染症など細菌が原因の病気やその疑いがあると医師が判断した場合は、抗菌薬が処方されます。

あとがき

健保だより「すこやか」第212号をお届けします。

新年あけましておめでとうございます。わたしたち健保組合の状況はどんな事になっているのか。

先般、健保連は令和6年度決算見込みを発表しました。経常収支差引額は145億円で、前年度の1.365億円の赤字から2年ぶりに黒字に転じたが、全体の47.5%、660組合が依然として赤字でした。

大きな要因としては、毎年増加する拠出金により財政悪化が見込まれます。

厳しい状況の中で、今後も気を引き締めて職員全員で運営にあたっていきますので、引き続き本年も宜しくお願いいたします。

1月までに、選定議員赤路隆司氏が退任し、事業主からの推薦で、山崎純氏が選任されました。また、志田貴哉氏が退任し、互選議員補欠選挙で、熊井貴之氏が選任されました。

今後の活躍に期待します。

次回は4月15日の発行です。これからも毎日の暮らしに健保だより「すこやか」をぜひお役立てください。

すこやか 第212号

発行 / 2026年1月15日
発行所 / ミドリ安全健康保険組合
<http://www.midori-anzen-kenpo.or.jp/>
〒143-0025
東京都大田区南馬込2-29-1 3階
TEL:03-6303-7384
編集責任者 / 常務理事 野呂伸一