

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？

3 鼻血が出たときは 上を向いて、 首の後ろを叩くとよい

× 誤りです

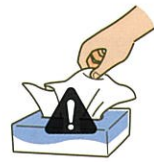
止血効果&根拠なし!

上を向いても止血効果はほとんどなく、血がのどや口に流れてしまうのでよくありません。血がのどに流れ込むと気持ち悪くなりやすく、吐き気や嘔吐の原因になったり、血が固まって窒息したりすることもあるので危険です。

また、首の後ろを叩くと、衝撃でかえって出血しやすくなるのでやめましょう。

ティッシュを詰める方法もキケン?

ティッシュを丸めて鼻に詰めると、鼻の粘膜を傷つける可能性があります。基本的に、鼻の外に出た血をふきとる程度にしましょう。



＼ 正しく鼻血を止めるポイント /

あわてない
深呼吸して
落ち着く

**下を向いて
座る**
イスに座って
軽く下を向くか、
横を向いて寝る
(仰向けはNG)
※口にたまった血は
吐き出す

**小鼻を
押さえる**
小鼻をつまみ、
5~10分程度
押さえる



⚠️ あなどるなかれ! こんな鼻血に要注意

このような症状がある場合は、重大な病気が隠れているかもしれません。速やかに病院を受診してください。

- 20分以上鼻血が止まらない
- 出血と止血を何度も繰り返す
- 出血量がバケツ一杯分ほどある
- 鼻血だけでなく発熱している
- 正しい止血方法を試しても、出血の勢いが強くなる
- 鼻血が頻りに繰り返す

4 甘いものを 食べなければ 糖尿病にならない

× 誤りです

甘くない糖質(炭水化物)にも注意!

糖尿病は、慢性的に血液中の糖が多く(血糖値が高く)なる病気ですが、糖尿病の原因は、甘いものの食べすぎだけではありません。せんべいやスナック菓子など甘くないお菓子やアルコール(日本酒、ビール等)なども糖質が含まれているので、とりすぎれば糖尿病リスクは高くなります。ただ、糖質のとりすぎだけに気をつければいいわけではなく、食事全体の量やバランスを改善することも大切です。

糖尿病は他人事じゃない! 筋肉量が少なく筋肉の質が低下していると高血糖になりやすく、やせている人や若い世代でも糖尿病になることがあります。

高血糖状態がつづくとうなるの?

血液中の増えすぎた糖は全身の血管を傷つけ、さまざまな合併症を引き起こします。合併症は「し→め→じ」の順に起こりやすく、動脈硬化が進んで太い血管が傷つくと「え・の・き」を発症します。

■ 細い血管が傷ついて起こる(糖尿病3大合併症)

- し 神経障害** 手足のしびれなど
- め 眼の障害(網膜症)** 視覚障害→失明
- じ 腎臓の障害(腎症)** 腎機能低下→透析

■ 太い血管が傷ついて起こる

- え えそ(壊疽)** 足の組織が腐る
- の 脳卒中** 脳梗塞・脳出血
- き 虚血性心疾患** 心筋梗塞・狭心症

⚠️ 糖尿病予防には食事と運動の両立が大切!

- 規則正しい食生活と運動習慣を心がけ、生活習慣の改善を。
- 食物繊維を多くとる
 - 動物性脂肪は控えめに
 - 腹8分目を意識する
 - 1日合計60分からだを動かす



健康情報 ファクトチェック!



1 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ので、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
※消化のよいものがおすすめ!
- 室内環境を整える
・部屋の温度を20~23°C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

- 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。

2 卵はコレステロールが 多いので、1日1個しか 食べてはいけない

× 誤りです

健康な人は気にしなくても大丈夫!

個人差はありますが、健康な人が卵を1日に1個以上食べても、コレステロール値にはほとんど影響がないといわれています。体内にはコレステロールの量を一定に保つ機能があり、食事からとる量が多いと体内でつくる量が減って調整されるためです。

制限が必要な人は? 卵がコレステロールを豊富に含むのは事実です。脂質異常症などコレステロール値が高い人は1日1個程度(200mg未満)がよいでしょう。コレステロールをとりすぎると、さまざまな病気(狭心症・脳梗塞・心筋梗塞など)につながります。

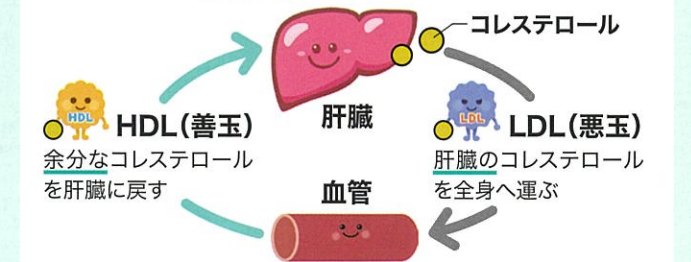
⚠️ 制限が必要な人は卵以外にも注意!

- 下記もコレステロール値を上げるので控えめにしましょう。
- バター・ラード・マーガリン
 - 脂身の多いお肉・鶏肉の皮
 - カップ麺などインスタント食品
 - スナック菓子・洋菓子
 - 乳製品 など

コレステロールは体に悪いだけじゃない!?

コレステロールのとりすぎはよくありませんが、次のような大切な働きもあるため、控えすぎもNGです。

＼ コレステロールの働き /



- ホルモンや、脂質の消化を助ける胆汁酸等の材料になる
- 全ての細胞膜の成分となり、免疫機能の維持にも必要