

# 元気レター

2025年  
1月

年末年始は、家庭で過ごす時間が増えるだけでなく、帰省や親戚、友人と集まるなどの行事や外出も多く、そこで体調不良や思わぬ事故に遭遇することもあります。

ファミリー健康相談は、年末年始も24時間年中無休で利用可能。ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが症状をお聞きして、適切にアドバイスいたしますので、ぜひご利用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：4歳の子どもだが、風邪をひいて鼻が詰まっているわけでもないのに、寝ている時によくいびきをかく。たくさん外遊びをした日の夜に、酷くなるようにも思う。どういった原因が考えられるか、受診の必要があるかを教えて欲しい。

A：屋外で一日中遊び回った日にいびきをかいていた場合、疲労が原因だと考えられるので、あまり気にする必要はありませんが、毎日となると少し注意が必要です。いびきは睡眠中に、空気の通り道である鼻や口から声帯までの間（上気道）のどこかの部分が閉塞したことによって起こります。扁桃腺やアデノイドの肥大があると、気道が圧迫されます。また、アレルギー性鼻炎や鼻づまりでは口呼吸になります。肥満が影響することもあります。一番注意が必要なケースは、寝ているときに間欠的に呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群です。成長と発達に悪い影響を与えること、昼間の眠気やイライラ、夜尿の原因になることもあります。いびきがひどい（大人顔負けのいびき）、間隔が空いて呼吸が止まる場合には治療が必要なことがあるので、耳鼻咽喉科を受診しましょう。その際、可能であれば胸の動きが確認できるように、動画を撮影して持参してください。詳細がわかり、診断の手掛かりとなるので、大変参考になります。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、  
〈膝をたたくだけの  
健康法〉



筋肉や骨を鍛えるには、軽く叩いたり衝撃を加えることが効果的ですが、その他に認知症や糖尿病を予防したり脂肪を減らすなど、幅広い効果が期待できることがわかってきました。

「若返りホルモン」といわれている「オステオカルシン」「オステオポンチン」が、多くのポジティブな効果をもたらすことが、最近の研究で明らかになってきています。

骨の新陳代謝は、古い骨が溶かされ削られる骨吸収と、新しい骨が作られる骨形成の繰り返しです。骨を壊す働きをする前者を破骨(はこつ)細胞、骨をつくる働きをする後者を骨芽(こつが)細胞と呼びます。

若返りホルモンは、骨芽細胞が働いている時に分泌されます。骨芽細胞は、骨に負荷がかかることに反応して働きますが、運動不足などで骨に衝撃が加わらない生活を続けると、そのサイクルがどんどん鈍っていってしまいます。

そこで、簡単で効果が期待できる方法が「膝たたき」です。骨に刺激を与えることが、若返りホルモンを出すスイッチになります。

やり方はイスに座った状態で、右のこぶしで右膝の上を、左のこぶしで左膝の上を、交互にトントンたたきます。痛みを感じない程度の強さと回数で、1日合計100回を目安に行ってみてください。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！  
ダイハツ健康保険組合の専用電話番号は 0120-921-420 です。