

# 元気レター

2026年  
2月

2月は一年の中でも寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期です。健康に関する不安やちょっとした疑問をそのままにせず、専門スタッフへ気軽に相談してみませんか。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。日々の体調管理から生活習慣の見直しまで、みなさまの健康づくりをサポートします。ご自身やご家族の安心のためにも、ぜひご活用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：夫が酔って帰つて来て、トイレで吐いた後、寝てしまった。そのままにしておいて良いのか。

A：飲酒をすると、酩酊と呼ばれる酔った状態になります。血中アルコール濃度が0.02～0.1%程度の時は、ほど酔いと呼ばれるリラックスした状態になりますが、0.3%を超えると泥酔期と呼ばれるもうろう状態になり、0.4%を超えると昏睡期に入り、生命に危険を生じることがあります。泥酔以上の状態では、意識レベルが低下し、嘔吐、血圧や呼吸数の低下、失禁などが起こります。さらに進行すると、血中アルコール濃度が上昇して呼吸や循環中枢が抑制され、吐物による窒息で死亡することがあります。急性アルコール中毒が疑われる場合は、以下の救護方法を心がけてください。決して一人にしない、衣服をゆるめて楽にする、体温低下を防ぐために保温する、吐物による窒息を防ぐために横向きに寝かせることが重要です。酔いつぶれた人を無理に吐かせようとすると、吐物が逆流してのどに詰まり、窒息する可能性があるため、控えましょう。意識がある場合は、血中アルコール濃度を下げるために水分補給を促しましょう。痛み刺激や呼びかけに反応しない、体が冷たい、呼吸がおかしい、倒れて口から泡を吹いている場合は、すぐに救急車を要請してください。

### 顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、  
<フレイル  
について>



いつまでも若々しく健康で生活ていきたいということは多くの方が望むところであると思います。しかし、私たち人間は年齢を重ねると段々と体の力が弱くなったり、外に出る機会が減ったり、病気にならないまでも他の人の手助けや介護が必要となってくるようになります。このような体と心の働きが弱くなってきた状態をフレイルと呼びます。端的に言えば、フレイルとは年齢とともに体力や気力が低下した状態のことであり、つまりは健康な状態と要介護状態の中間の段階のことを言います。高齢者がフレイルの状態になることで、病気になりやすくなったり、生活の質が低下してしまうことがあります。しかしフレイルは、早期に適切な対策をとることで元の健康な状態に戻ることが可能です。それゆえ、健康な状態で出来るだけ長く生活するためにはフレイルの予防と対策が重要になってきます。

フレイルには主に3つの要素があり、それらは身体のフレイル、心理・認知のフレイル、社会性のフレイルと呼ばれています。身体のフレイルは、骨、関節、筋肉など運動器の障害で移動機能が低下したり、筋肉が衰えたりすることなどです。心理・認知のフレイルは、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる認知機能の低下や軽度のうつ症状の状態などを言います。社会性のフレイルは、高齢になり社会との関わりが希薄化することによる一人暮らしや閉じこもり、経済的困窮などの状態を言います。

フレイル予防のポイントとしては、栄養、運動、社会参加の三つがあります。栄養については、一日三食バランスのとれた食事を心がけ、たんぱく質を摂取し、口腔ケアにも注意することが大切です。運動としては、ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチなどが効果的です。社会参加としては、趣味を楽しんだり、ボランティア活動をしたり、就労を続けたりすることで、社会とのつながりを保つことが重要です。

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！専用電話番号は組合HP「ファミリー健康相談」のバナーよりご確認ください。