



寒くなると、血管の収縮により血圧が上がりやすくなります。また、暖房の効いた部屋と寒い屋外との温度差で急激な血圧の変動が起こり、高血圧症の方や動脈硬化が疑われる方などは、危険な状態になることが懸念されます。全身状態に大きく係わってくる血圧のコントロールは大変重要です。血圧に関する日頃の管理や服薬、治療に関する相談は、ファミリー健康相談にお電話ください！ヘルスアドバイザーと顧問医師が連携して適切なアドバイスをします。

ヘルスアドバイザーから  
今月の一言

冬の転倒事故

寒さも本格的になりウィンタースポーツの時期になりましたが、スキーやスケートなど雪の上や氷上でのスポーツは日常の環境と違って危険を伴うことも多いものです。私たちの日常生活でも凍結や悪天候で足元が滑りやすくなったり、厚着で動きが鈍くなったりするなど冬は転倒の危険因子が増加します。転倒などで頭部を打撲したときは、見た目には外傷がない場合でもダメージによっては命に関わることもあり、数日間には注意が必要です。最近では自転車に乗るときにもヘルメットを着用することが一般的になりましたが、歩行のときは帽子をかぶるだけでも若干の緩衝作用があるとされています。リュックサックを担いでおくなどの予防策もよいでしょう。事故を未然に防ぎ、万が一の対応も万全にして、寒さの厳しい時期を安全にすごしましょう。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q: 寒くなると両手の第一関節付近の皮膚が腫れ、お湯を使うと痛みが増します。何が原因なのでしょう？ 治らなければ何科を受診したらよいのでしょうか？**

A: 寒さによって皮膚の腫れや痛みの症状が出るのは「しもやけ」か「主婦湿疹(手湿疹)」の可能性があります。洗い物をする場合は、洗剤を薄めたり、ぬるま湯や水を使うようにして皮膚への刺激を少なくし、保湿クリームや手袋などで保護するようにしましょう。症状に変化がない、または悪化する場合は皮膚科で診てもらいましょう。

**Q: 受験生の子どもがいるのですが、私がかぜをひいてしまったのでうつさないように気をつけたいと思います。かぜを予防するために食事で工夫できることはありますか？**

A: お子さんの免疫力を高めることが、かぜ予防に繋がります。食品なので、薬のように即効性はありませんが、ビタミンA、ビタミンC、ポリフェノールを多く含む果物や緑黄色野菜などの摂取を心がけることが大切です。また、鍋やスープなどの体を温める食品がお勧めです。飲み物も常温か温かいものを選ぶようにしましょう。

**Q: 禁煙を決意しても長続きしません。禁煙を成功させる方法はありませんか？**

A: 禁煙の決意があっても、ニコチン依存症によって禁煙の継続が困難な場合があります。禁煙を成功させるコツとしては、禁煙する理由を明確にする、タバコの害と禁煙する利点をイメージする、周りの人に禁煙していることを宣言して協力してもらうなどがあります。また、禁煙外来などで医師に相談してみるのも一つの方法です。

ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！  
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。