

新年度を迎え、気候も爽やかになり気分あらたにされている方も多いかと思えます。元気に過ごすためには、健康不安を早めに解消しておくのも有効です。血圧は、一般的には寒い冬に上りやすいのですが、春先でも寒暖差が激しい日が続くと、血圧の変動と体調不良を訴える方が多くなります。また、これから5月にかけてロタウイルス感染症が流行のピークを迎えますので、特に2歳以下のお子さまは注意が必要です。ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが、健康不安解消のため、適切にアドバイスいたします。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：10歳の息子が薬の副作用もあって肥満。医者から食事に注意するように言われたがどうしたらよいか。**

A：チャーハンやラーメンが好物だとのことですが、それをやめる必要はありません。今よりも野菜やきのこ類を多めにするなど、栄養バランスを考慮するようにしましょう。また、よく噛めるように食材を大きめにカットし、適量の意識付けをするために料理を個別に盛り付けるなど、工夫をしてみてください。

**Q：尿酸値が高い。お酒は飲まないで、食事で注意することを教えて欲しい。**

A：1日2,000ml以上の尿量の確保を目標に十分な水分を摂取しましょう。食事はアルカリ性食品の野菜や海藻類、大豆製品、果物を摂るように心がけましょう。また牛乳や乳製品は1日200gを目安に摂りましょう。料理をするときには、野菜を多めにとることと濃い味付けにしないことが大事です。

## 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  
「春眠、暁を覚えず」！



「春眠暁を覚えず」とは中国の詩人孟浩然の漢詩の一節で「春の眠りは心地が良くて夜が明けたことも気が付かないほどだ」という意味です。この言葉が思い出される春は、それだけ眠いと感じる方が多いということでしょうか。春は新年度のスタートや新たなことが始まる時。活動による身体的疲労、緊張の持続による精神的疲労からいつも以上に睡眠を必要とするでしょう。また、気候が穏やかなイメージの春も実は気温の変動が多い季節です。自律神経は寒いと体温が逃げないように血管を収縮させ、暑いと血管を拡張して汗を出し一定の状態を保てるようコントロールしていますが、気温の変動に体がついていけず自律神経のリズムが乱れ、本来緊張状態であるべき昼間であっても眠くなってしまいがちになりやすくなるようです。ところで、なぜ睡眠が必要なのでしょう。睡眠は日中の活動で疲れた体を休め健康を維持していくために不可欠なものです。中でもその大きな役割は、脳の疲労回復・細胞の新陳代謝・免疫力の強化・記憶情報の保存などです。また脳は、疲れてくると自然と眠くなってしまいうようにできているという説もあるようです。眠いと感じるときには早めに休むよう心がけ、一日の疲れをしっかり取り、新年度を健康的にスタートしましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。