



寒さも緩み、活動的になってくる季節ですが、季節の変わり目は健康管理にはとくに注意しましょう。4月は新年度がはじまり、慌ただしい毎日を過される方も多いと思いますが、睡眠不足や不規則な食生活には注意が必要です。睡眠不足による免疫力の低下や、食生活の乱れが招く生活習慣病など、重篤な病気に繋がることもあります。体調不良を感じたら、一度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が適切なアドバイスをします。

### ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q:6歳になる子どもがインフルエンザと診断され、タミフルを服薬しています。先ほど、服薬してすぐに吐いてしまいました。薬をもう一度飲ませてもよいでしょうか？**

**A:** 服薬直後の嘔吐で、吐物には薬が溶け出した色があったとのことから、薬は吸収されていないと考えられます。再度飲ませた方がよいのですが、吐き気が強いようなので、また吐いてしまうと思われます。補水をこころがけつつ、吐き気が強いことが心配されるので、主治医に相談してみてください。

**Q:3日ほど前に口内炎ができてなかなか治りません。食事で気をつけることと、予防するためには何を食べればよいかを教えてください**

**A:** 口内炎ができると、塩気の強いものや刺激になるものは食べにくくなるので、薄味にして香辛料は避けるようにしましょう。料理は人肌程度の温度にし、柔らかく煮込んだものやとろみのあるシチュー、汁物が食べやすいと思われます。口内炎の予防のためには、ビタミンやミネラルが不足しないことが必要なので、普段から海藻類や緑黄色野菜、果物などを意識して食べるようにしてください。

**Q:2年前から免疫異常でステロイドを服用しています。ステロイドを服用していると太りやすくなると聞いたので、食事量を減らしています。また、ポリフェノールが豊富なワインを飲もうと思っているのですが、効果はありますか？**

**A:** 体によいと思われる植物油の摂りすぎと、炭水化物の摂取量を極端に減らしているやり方を見直してください。ワインについては、ALTが高いことを考慮すると摂取は好ましくありません。ポリフェノールはナスやブドウなどの赤紫の濃い食品に多く含まれているので、これらを摂るようにしてください。

### ヘルスアドバイザーから 今月の一言

#### 太陽光の恵み

太陽が放つ光は、地球上の生物の生きる営みや気候などに多くの影響を与えています。例えば、私たち人に関することでは、生体機能を一定に保とうとする働き自律神経や睡眠、気持ちの浮き沈みなどにも密接に関わっています。それは太陽光を浴びると、精神状態や体調を左右する脳内の神経伝達物質セロトニンの分泌が促進し、昼間と夜間のセロトニンのバランスがよくなることで、自律神経失調症や睡眠障害が改善し、うつ病などに予防の効果があるといわれています。一方、植物は太陽光線でビタミンやミネラルを合成して生体を守る仕組みになっています。人は体内で作ることのできないビタミンやミネラルがたくさんあり、野菜や果物を食べることでこれを補い、紫外線などから受けるダメージを修復しています。爽やかなこの季節、太陽の恵みを上手に取り入れて健康に過ごしましょう。



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。