

これから気温が急激に変化し、体力も低下しやすくなります。急な発熱や鼻水、咳など、11月はかぜの症状を訴える相談が増えます。まずは、手洗い・うがいや十分な睡眠など予防の徹底で、かぜをひかないようにすることが一番ですが、それでも症状が出たときや不安に思ったときは、ファミリー健康相談もご利用ください。ヘルスアドバイザーと顧問ドクターが、受診するかどうかの目安や、受診後の対処法などについてお伝えしています。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：降圧剤を服用しているが、インフルエンザワクチンの副反応は？

A：ワクチンの副反応としては、注射部位の発赤、腫れ、熱感、痛み、硬結といった局所反応や、接種後の発熱、倦怠感、頭痛などの全身反応がみられることがあり、通常 2～3 日で自然に改善します。アレルギー反応で、稀に発疹、蕁麻疹、かゆみなどがみられることもありますが、そのときは速やかに医師に連絡が必要です。降圧剤で血圧が安定し体調良好であれば接種は可能とされます。

Q：乾燥のせいか、頭皮（地肌）がかゆくてフケがでる。ケアの方法は？

A：地肌は皮質、地肌に存在する常在菌、人によって違う肌質などのバランスが崩れると、潤いが奪われやすくなり乾燥します。バリア機能が低下していることも考えられるため、ケアとしては刺激しないように、洗髪はぬるめのお湯で指の腹を使ってやさしく丁寧に。1日1回にし、皮膚科医師からすすめられる地肌ケア用のシャンプーを試してみましょう。また室内の湿度を保ち、乾燥した環境を避けるようにしましょう。

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
「冬の関節痛」！



11月になると朝晩の気温が低くなり、寒い日も増え、腰や膝などに痛みやしびれ、肩のこりや痛みなどを訴える方が増えてきます。原因のひとつとしては、寒さによるからだの冷えから血管が収縮して血流が悪くなることです。血流が悪くなると、酸素や栄養素の循環も滞り、老廃物が溜まりやすい状態になり、関節周囲の筋肉も硬くなることから、関節を動かす際に負担がかかり、痛みやしびれ、筋肉のこりが起こりやすくなります。一度関節痛やしびれ、筋肉のこりなどがおこると改善に時間がかかることもあるので、早めに対策をとることが大切です。対策としては、寒い日は部屋を温める、1枚多く着たり、腹巻やカイロで腰周りを温める。また、首（マフラーやストール）、手首（サポーター、手袋）、足首（サポーター、レッグウォーマーや保温性の高い靴下）など首の名が付くところを温めることです。そしてウォーキングなどの軽い運動やラジオ体操など少し汗ばむ程度の運動を積極的に行い、筋肉をなるべく動かすと血流がよくなり関節痛や筋肉のこりの改善や予防の効果が上ります。運動は体温調節機能を司る自律神経も鍛えるのでおすすめです。これからが寒さ本番。対策をしっかりとって、関節痛や筋肉のこりを防いでいきましょう。

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。