

寒さも和らぎ、花便りに春の訪れを感じる季節になりましたが、花よりも“鼻”や“花粉”の方が気になるという方も多いかもしれません。毎年この時期は、「ワセリンを鼻孔に塗ると予防になるか?」「喉がイガイガするが花粉症か?」「今年のかゆみがひどいが対処法は?」など、花粉症の症状や対処法について多くのご相談をいただきます。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、花粉症についても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：吹き出物で治療中だがよくなる。食事で改善できる方法はないか。

A：吹き出物を悪化させる食べ物として、ナッツ類やチョコレート、スナック菓子、刺激の強いもの（コーヒーや香辛料）などがあり、これらは極力控えるようにしましょう。吹き出物の改善に効果的な栄養成分が、ビタミン B2、B6 とビタミン C です。カツオやマグロなどの青背の魚や大豆製品、レバー、バナナ、柑橘類などを意識して食べるとよいでしょう。また、吹き出物の要因となる便秘を予防するために食物繊維をしっかり摂ることも大切です。

Q：更年期でホルモン療法を受けるがすっきりしない。遺伝から乳がんがあるのでは、と心配。

A：医師の管理下でホルモン療法を受け、乳がん検診も受けているので、過度の心配はないと思われます。ホルモン療法を受けても体調の改善がないのであれば、再度受診して主治医に相談しましょう。

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
「生活習慣と認知症予防」！



以前、責任能力がない認知症の男性が起こした鉄道事故による、遺族への賠償責任を問う裁判が行われ、昨年3月1日に遺族には賠償責任がないという判決が確定し関心を呼びました。高齢化社会を迎え、認知症による徘徊などで行方不明になり、家族からの捜索願が年間1万人以上出ています。このようなことは誰にとっても決して他人事ではありません。介護者だけで到底防げるのではなく、社会全体で考えなければならない問題です。認知症は生活習慣病とも深い関わりがあり、高血圧や糖尿病の方は3～4倍認知症に罹りやすくなるといわれています。また、喫煙やアルコールも認知症のリスクを高めます。アルツハイマー型認知症の原因であるアミロイド蛋白は、数十年前から溜まり始めるといわれており、インスリンとの関係も分かっています。高齢になってからではなく、日頃から塩分や動物性脂質、糖質を控えたバランスのよい食事を心がけることが大切です。そして、規則正しい生活、適度な運動、十分な睡眠、高齢になっても色々なことに興味と好奇心を持つ、いつも若々しく身なりに気を配ることを忘れない、ストレスをためない明るい生活を心がけるなどで、認知症を予防しましょう。

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。