

例年、この時期は気温や気圧の変化が激しく、それが原因で体調を崩すこともありますのでご注意ください。

本格的な冬の到来を控え、インフルエンザの予防接種が始まります。重症化しやすい高齢者、呼吸器系の慢性疾患がある方、妊婦や幼児は接種しておくことが勧められています。

ファミリー健康相談は、毎日24時間相談可能。予防接種に関する最新の情報など、ヘルスアドバイザーや小児科顧問ドクターが、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：血行が悪く、寒がりなので体質を改善したい。食事で注意することは？**

A：主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事が基本です。主食は玄米のような精製度の低いもの、主菜は赤身の牛肉や青背の魚、副菜は生野菜よりも加熱した料理が血行を良くし、身体を温めます。保温効果のある玉ねぎやかぼちゃ、ニラなどもいいでしょう。甘いものや脂っぽいものは血行が悪くなるので、控えめにしましょう。

**Q：夜中によく両足の膝から下がつる。つっている時間も長いので眠れない。予防法や対処法は？**

A：足がつる原因は、主に体内の電解質のアンバランスが引き起こす筋肉の動きの乱れや、冷えによる血行不良、筋肉疲労、加齢のほか、病気も考えられます。予防法や対処法は原因によりますが、自宅では保温や安静、マッサージなどが良いでしょう。また漢方薬が有効なこともあるので、症状が続く場合は、原因を探すために、一度医療機関を受診するのもよいと思われます。

## 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  
「まずは今すぐ自己  
検診を」



10月は乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるピンクリボン月間です。乳がんの啓蒙活動が盛んなアメリカでは、40歳以上の女性の7割以上が乳がん検診を受け、死亡率も減少傾向にあります。一方、日本では罹患率、死亡率ともに増加し、検診受診率も3割程度という現状があり、検診率を上げることが大きな課題です。費用の全額あるいは一部を公費でまかなっている対策型検診もその一つです。しかし、これだけ検診推進運動が行われていても、患者の中には検診を受けていなかった方が数多いという現状です。乳がん検診は、マンモグラフィーと超音波検査を1年ごと交互に受けるとよいといわれますが、日本における初発症状が見つかるきっかけの約8割は、患者自身が気づいた「しこり」だそうです。このように自分で触って確かめる自己検診も非常に重要です。自己検診は、入浴時に泡のついた手で乳房を触り凹凸の有無を確かめます。また、鏡の前で腕を上げ、乳房のひきつれ、くぼみ、乳輪の変化、乳頭のへこみ、湿疹がないか、絞って分泌物が出ないかの確認をします。ただし、「これは硬いからがんかもしれない、軟らかいから大丈夫」など自分で判断せず、普段と違う感じがあつたら早めに受診することが大切です。

ご自身やご家族の健康で気になることがあつたら、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。