

季節の変わり目は、寒暖の差などによって自律神経に大きな負荷がかかります。それが引き金となって、もともとうつ病である方の症状が悪化したり、新たに発症したりなどするため、この時期はうつ症状に関するご相談が増加傾向となります。

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症状をお聴きして、生活の中での予防や対策、受診の目安や必要性、対処方法などについてアドバイスしています。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：7か月の息子。39度の高熱があり、寝ているときに体がピクつとします。顔色は熱のため紅潮していて、びくりに泣くときもあるが、これは痙攣なのか。今すぐに夜間受診した方が良いか。**

**A：**状態から考えて、全身の痙攣とは異なり、脊髄の反射によって起こる入眠期ミオクローヌスの可能性が高く、今は経過を見て良いと思います。通常は成長するに連れて脳が発達し、この反射を押さえますが、生後半年ぐらまでの乳児には起こりやすく、特に高熱が出て眠りの浅い時には頻回に見られます。ピクついているときに起こしてみてもちゃんと起きるか、瞬間的なピクつき以外の動きがないかなどを確認してあげてください。良くわからないときはビデオ撮影などをして病院でご相談されると良いでしょう。また、眠りが妨げられているようでしたら夜間でも受診するようにしてください。

## 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、  
<よく噛む効果>



やわらかい食べ物の多い食生活により、現代人は噛む力が衰えつつあると言われています。よく噛むことは、食べ物の消化を助けたり、脳を刺激して発達を促したり、病気の予防をしたり、様々な効果をもたらします。次に挙げる通り、噛むことには計り知れないくらいの心身の健康への効果があります。

1. 唾液がたくさん出て虫歯と歯周病を予防する。
2. 脳細胞の代謝活動が盛んになることで記憶力がアップし、ボケの予防になる。
3. よく噛むことで満腹感が得られるため過剰なカロリーの摂取を防止することができ、肥満や生活習慣病の予防になる。
4. よく噛むことで口のまわりの筋肉を使い、表情が豊かになる。
5. 唾液が発がん物質を中和するため、がんの予防になる。
6. 消化が良くなり胃腸が快適になる。

噛む力をつけるには、歯ごたえのある材料を選び、やや大きめに切って、一口30回を目安によく噛んで味わえる料理にすると良いでしょう。また、食べ物の流しこみをさけるため、食べ物が口の中にある時には飲み物を摂らないようにしましょう。水分に頼らなくとも、よく噛むことで食べ物が細かくなり、自然に飲み込めるようになります。

ゆっくり豊かな食生活で、噛む力を鍛えましょう。

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。