

残暑厳しく、記録的な猛暑が毎日続いています。この時期は、天気、気圧の急激な変化などによる体力、免疫力の低下が懸念され、夏バテなどにより引き起こされる様々なご相談が寄せられます。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。気になる体の不調の対処法など、顧問医やヘルスアドバイザーが適切にアドバイスいたしますので、ぜひご利用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 最近、乳がんの自己検診が大切だと、方々で耳にする。自分で発見できると聞かどうすれば分かるのか、悪性かどうかはどう見分けるのか。

A： 乳がんは他のがんと比べて比較的進行速度が遅く、早期に発見できれば 5 年生存率は 90%以上といわれています。そのために定期的なチェックが大切です。乳がんのしこりは周りの組織と癒着しているような感触で、押しても動かず、石・パチンコ玉・ビー玉のように固くゴツゴツゴリゴリとしている、という場合や、こんにゃくの下に豆を置いて触ったような感じ・マシュマロ状だが中心部に硬い芯があるイメージ、と例えられることもあります。月経前は女性ホルモンの影響で乳腺への血流が増し、乳腺組織も増殖傾向です。全体に乳腺が腫れている為、乳房も腫れているように感じます。そういった理由から、月経終了後一週間以内の乳房の張りがなく、柔らかな時が触診には適しています。

方法としては、まず手のひらと 5 本の指で撫でるように、次に螺旋、のの字、平行（肋骨に沿って）、放射線状（乳首を中心に）のいずれか二つの方法で、第 2～第 4 指を揃えて触診をします。最後に指の先端を 2 本揃えて指踏みしながら万遍なく行ってみてください。

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、
〈抜け毛の対策〉



夏から秋への季節の変わり目は、抜け毛が増える季節です。秋に抜け毛が増える要因には、夏の紫外線によって頭皮がダメージを受けたことや、汗や皮脂の過剰分泌によって細菌が繁殖した結果、頭皮の環境が悪化したことなどが関係します。また、夏の疲れによって新陳代謝が低下していたり、食欲低下による全身の栄養不足などで頭皮に必要な栄養が行き届かなくなったりすると、育毛や発毛が阻害されます。

この状態にさらに睡眠不足、ストレスなどが加わると秋の抜け毛が加速し、薄毛に繋がる恐れがあります。抜け毛を増やさないために、頭皮ケアをしっかりと行いましょう。

……抜け毛の対策……

髪の維持には、バランスの良い食生活、質量とも十分な睡眠など、規則正しい生活を心がけることが大切です。

皮膚の健康に欠かせないビタミンやミネラルや良質なタンパク質などを、バランスよく摂りましょう。髪に必要なミネラルは、亜鉛、鉄、カルシウムなどで、海藻類、牡蠣、小魚、チーズなどから多く摂ることができます。

また、毎日のシャンプーを正しく行うことが大切です。洗浄力の強すぎないシャンプーで頭皮を優しく洗いましょう。シャンプーやリンスの後は、すすぎ残しがないようにしっかりと洗い流します。せっかく洗っても濡れたままにしておくと頭皮に細菌が繁殖するため、タオルドライ後には、根元までしっかりとドライヤーで乾かしましょう。

入浴中や睡眠前に1日5分のマッサージで血行を促進させ、健康的な青白い地肌に戻してあげましょう。爪を立てないように指の腹で頭皮を揉むようにマッサージを行ってください。

顔の肌と同様、頭皮の健康にも日頃から気を配り、美しい髪を維持しましょう。

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。