

インフルエンザの流行が始まる時期になりました。コロナ禍の今年こそ、予防接種を受けると安心です。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。ヘルスアドバイザーや小児科顧問ドクターが、予防接種に関する副反応や影響など最新の情報を、適切にアドバイスいたします。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： 5歳の男児。椅子につまずいて転んでしまい、脛（すね）を打った。痛がっているが、冷却ジェルシートを貼って様子を見ていて良いか。どのように対処すれば良いか。**

**A：** 打撲や捻挫で冷やす必要があるのは、主に筋肉や皮下組織です。

冷却ジェルシートでは、深部まで冷たさは到達しません。冷たくて気持ち良い感じはしても、あくまでも表面が冷えて、痛みが引いている気がしているだけに過ぎません。痛みや腫れを軽くするためには、まずは患部を動かさず安静を保ってください。次に、二重にしたビニール袋に氷と少量の水を入れて、タオル1枚を間に挟み、怪我の部位を冷やしてください。あるいは、氷枕や、ケーキなどの冷たい食品のテイクアウトの際に、付いているような小さな保冷剤を、同様にタオルやガーゼに包んで冷やしていただくと効果的です。長時間ずっと冷やし続けると、その部分が凍傷を起こす恐れがあるため、注意が必要です。15～20分冷やして患部の感覚がなくなってきたら外し、痛みや熱感が出たらまた冷やすことを繰り返してください。いずれにせよ、症状がおさまらないようであれば、早めの受診をしてください。

## 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、  
〈高血圧の予防〉



冬は、脳卒中や心筋梗塞の発生率が年間で最も高くなる時期です。寒くなると、体温を逃がさないように血管が収縮するため、血圧が上がります。この状態が続くと血管に負担がかかり、動脈硬化が進行します。高血圧は、サイレントキラーの名の通り自覚症状のないまま、ある日、以下のような、突然の生命の危機に陥るリスクを高めます。

- 脳の病気・・・脳出血、くも膜下出血、脳梗塞
- 心臓の病気・・・狭心症、心筋梗塞、心不全
- 腎臓の病気・・・腎不全
- 大動脈の病気・・・大動脈瘤、大動脈解離

高血圧症の予防には、目標量1日6g未満という塩分の摂取制限を守ることが大切です。これは小さじ1の分量です。インスタント・加工食品は塩分を多く含んでいるためなるべく避けましょう。味付けは薄味にして、調味料は控えめにしましょう。昆布やカツオでしっかり出汁を取ることで旨み成分も増え、薄味でも美味しく感じることができます。ラーメンなど麺類の汁は、全部飲んでしまうと、それだけで10g近い塩分を摂取してしまいます。

その他にも、喫煙は動脈硬化を進め、高血圧の原因となります。副流煙も避けましょう。過度な飲酒は中性脂肪を増やし動脈硬化の原因となります。適量を守りましょう。肥満傾向の方は体重を落とすことが大切です。ウォーキングがお勧めです。運動不足の解消のために毎日、軽い運動を続けましょう。また、睡眠不足にならないようしっかり睡眠をとりましょう。

高血圧は、自覚症状がないまま進行していきます。健康診断などの定期検診を受けたり、日頃から家庭でも血圧を測る習慣をつけましょう。以上のように、毎日の生活習慣を見直すことで高血圧を予防、改善できる場合がありますので、血圧をコントロールして血管力を高めるセルフケアを始めましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、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。