

昨年度は「流行無し」と報告された季節性インフルエンザ。手洗いうがい、マスク着用の効果があったと思われますが、やはり予防接種を受けると安心です。新型コロナワクチン接種の前後2週間は接種できませんので注意しましょう。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。顧問医や保健師・看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが適切にアドバイスしますので、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： 3歳の子どもが、転んだ拍子に口元を打ち、口の中から出血している。よく見たら前歯が1本抜け落ちていた。痛がって泣いているが、どうしたらよいか。

A： まずは、傷口を清潔なガーゼ、脱脂綿などで押さえてください。歯茎が裂けていても圧迫することにより、大抵は止血出来ます。口をゆすぐと、固まった血液が溶けて止まりづらくなるので、水を含ませることはせず、止血を優先してください。

小さなお子様は、まだ歯が埋まっている歯槽骨が未熟なため、折れずに抜け落ちることがよくあります。脱落した歯の状態が良ければ元に戻すことが可能です。歯の根っこには、「歯根膜」という歯の周りの骨を誘導し歯と骨とを繋げる役目をする、柔らかい膜があります。歯の再接着には、この膜を乾燥させない、傷つけないことがとても重要になります。水道水で洗うと浸透圧の関係で壊れてしまうので、そのまま膜を触らないように歯の先端の部分を持って牛乳に漬け、出来るだけ早く歯科を受診して下さい。牛乳は比較的、体液の浸透圧に近く、この膜を守ることが出来ます。また薬局には、「歯牙保存液」という専用液が売られています。24時間程、歯根膜を生きた状態に保つことが出来ます。手に入るようであれば、利用するのもよいかもしれません。

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、
〈冬の乾燥肌〉



冬の季節は気温や湿度が下がり、空気も乾燥するため、ドライスキンになりやすく、かゆみを伴ったり、肌トラブルに悩んでいる方が増える傾向が見受けられます。早めの予防や対策をすることにより、潤いのある肌を維持したいものです。

乾燥対策として、入浴時に体を洗う際は、ぬるめのお湯でやさしく洗いましょう。湯の温度が熱過ぎたり、強く擦り過ぎると必要な皮脂まで落としてしまい、乾燥の原因になります。石鹸を泡立て、優しくなでるように洗いましょう。お風呂から上がったら水分が蒸発する前に、ボディクリームやローションなどで保湿するとよいでしょう。

衣類や寝具など肌に直接触れるものは、ポリエステルや化学繊維のような摩擦が生じやすい素材ではなく、シルクや綿素材など刺激が少ないものを選びましょう。

体の内側からも乾燥しない肌作りのために、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質や、ビタミンA、C、E、ビオチンを含む食材を積極的に取りましょう。

暖房時には加湿器などを併用し、部屋の湿度を上げるようにしましょう。

寝不足や喫煙は肌荒れの原因となるので極力避け、適度な運動や規則正しい生活を心がけてください。酷くなる場合は、早めに皮膚科を受診してください。

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。