からだの元気レター　３月

３月は花粉症の方にとってつらい時期です。今年は寒気が強く花粉症状の出現もゆっくりな様子ですが、油断は禁物です。花粉症の予防には花粉が飛散し始める２週間くらい前から薬の服用を開始するのが効果的ですが、外出時にはマスクやメガネを着用したり、室内に入る花粉を防ぐことも大切です。それでも症状が出てしまったら…ファミリー健康相談へ電話してください！ヘルスアドバイザーが顧問医と連携し適切なアドバイスをします。

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q：花粉症がひどいのですが、妊娠初期で薬が飲めません。なにか花粉症対策はありませんか？

A：外出時はマスクを着用し、できるだけ窓を開けないようにしましょう。洗濯物は室内で干し、室内は床拭きを行ってください。外出から帰宅した際には、玄関先でよく花粉をはたきましょう。また、耳鼻科で鼻うがいをしてもよいか相談してみてください。

Q：発熱して受診したところ、インフルエンザ検査は午後にしましょうと言われました。本当にそれでよいのですか？

A：インフルエンザの判定は、発症後ウイルスが増殖する６～７時間たってから確認するので、午後の受診でよいでしょう。

Q：歯を抜いた後、ブリッジにするべきか迷っています。ブリッジにしたときのメリット、デメリットを教えてください

A：ブリッジは固定性なので、異物感や噛むときの違和感が少ないのがメリットといえます。デメリットとしては、支台歯となる歯は健康でも、ブリッジに合わせて削らなくてはいけないことでしょう。

Q：数年前から便秘で悩んでいます。治療を受けた方がよいでしょうか？

A：まずは食事で食物繊維の多いものや水分を多く摂るようにしてください。また、運動やマッサージなども実施してみましょう。それでもなお改善が見られない場合は、内科を受診し、医師とよく相談してみてください。

ヘルスアドバイザーから今月の一言

カルシウムとビタミンＤ

骨のためによい栄養素といえば、まず最初にカルシウムを思い浮かべますが、カルシウムを摂取したからといってすぐ骨の組織になるわけではありません。カルシウムはビタミンＤの助けがあってはじめて身体に取り込むことができるのです。ビタミンＤは食品から摂取することもできますが、皮膚が紫外線を浴びることで体内で合成されます。とはいえ、直射日光に長時間皮膚をさらすことは危険なので、直射日光を避け、適切に日光にあたるようにしましょう。ビタミンＤを多く含む食品はイワシやサンマ、サケなど魚が中心です。人間は水中から陸上に上がる進化の過程で骨の仕組みが発達してきました。このため、骨を維持するために十分な量のカルシウムが必要となりました。そのために水中生活ではあまり必要がなかったビタミンＤが大きな役割を果たしているわけですが、ビタミンＤが魚類に多く含まれているとは、生物の不思議を感じます。

ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！
相談専用電話番号は各健康保険組合のホームページまたは健康保険組合発行の冊子等をごらんください。