



気温が低くなり、空気が乾燥してくると、冬季の病気が流行し始めます。冬季の病気といえば、かぜやインフルエンザ、ロタウイルスなどの感染症が思い浮かびますが、室内と室外の温度差による脳卒中や心筋梗塞などにも注意が必要です。寒さのために少しでも体調が悪いな、と感じたときは、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と顧問医師が連携し、適切なアドバイスをいたします。

ヘルスアドバイザーから
今月の一言

柑橘系の成分と入浴効果

寒さが身にしみるこの季節は、入浴が楽しみの一つになってきますが、ゆず湯にしたり入浴剤を使用する方も多いのではないのでしょうか。中には果皮を袋に入れて浴槽に沈め、香りを楽しむ方もいると思います。ゆずをはじめとする柑橘系の果皮には、保温効果や血行促進作用があり、冷え性にもよいといわれています。また、果皮に含まれるベータカロテンは、粘膜を強くしてかぜ予防にも効果があるといわれている成分です。

一方柑橘系の果物の中にはフロクマリンと呼ばれる成分が含まれているものがあります。フロクマリンは紫外線に反応することから、入浴後、日光に当たると刺激を感じたり、日焼けの状態になったり、シミになることもあります。これは「光毒性」と呼ばれるもので、たとえばアロマオイルを使用する場合にもベルガモット、レモン、グレープフルーツなどは注意が必要です。肌が弱い方は、外出前に柑橘系の成分を入れたお湯での入浴は避けた方がよいでしょう。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q:子どもがかぜの解熱剤でコカールを処方されたのですが、インフルエンザではないかと心配しています

A: コカールはアセトアミノフェンの解熱剤なので、インフルエンザの解熱の際にも処方されます。明日受診し、インフルエンザの検査を受けて確認してみてください。

Q:風疹の予防接種を予定しています。現在3カ月の子どもがいて授乳中なのですが、予防接種をしても影響はありませんか？

A: 母乳中にウイルスが検出されても、乳幼児に悪影響を与えることはありませんが、不安でしたら、接種前に主治医によく確認して納得した上で接種してください。

Q:子宮頸がんの検査後、生理のような出血が始まり心配しています。検査の影響でしょうか？

A: 現在無排卵で内服治療中とのことなので、生理が早く始まった可能性があります。検診の影響を心配していることを検診先もしくは主治医に告げ、相談してみてください。

Q:湯あたりをしたらしく、気持ちが悪くおう吐もありました。どのように対応したよいでしょうか？

A: おう吐後 30 分以上間隔をあけてから水分を摂取してください。水分が摂取できたら、できるだけ安静を保つようにしましょう。それでもなお吐き気やおう吐が続くようであれば受診してください。



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。