



春はとかく眠い季節です。この理由には日照時間が増えて睡眠時間が短くなる、活動的になってエネルギーが多く消費されるため栄養不足から疲労感や眠気を招くなどがあげられています。しかし春だから眠いと思っていたら、睡眠時無呼吸症候群や睡眠障害などの病気が潜んでいるかもしれません。眠気が長く続くなどと思ったら、一度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て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: 毎日鼻血が出るようになりました。業務が忙しかったこともあるのですが、以前はすぐに止まっていました。やはり受診したほうがよいでしょうか？**

A: 鼻腔内には毛細血管がたくさんあり、わずかな衝撃でも血管が破れて鼻血が出ます。また、過労などで自律神経のバランスが崩れると血圧が上昇したり、鼻血が出やすくなったりもします。十分に休養をとることも必要ですが、鼻血が1週間も続いているとのことなので、一度受診してみてください。

**Q: 時々、後頭部と首が痛くなり、めまいに襲われることがあります。脳神経外科にいきましたが、異常はありませんでした。なにか他の要因があるのでしょうか？**

A: 頭部や頸部の痛みやめまいの症状は、脳神経外科の領域だけとは限りません。肩こりなどでも頸部の痛みを生じさせることがありますし、疲れ目によって後頭部が痛くなることもあります。一度整形外科や耳鼻科でも相談してみてください。

**Q: 五十肩でヒアルロン酸の注射を行っていますが、いっこうに改善しません。MRI 検査でも異常はないようです。このまま注射を打ち続けても治るのか心配です**

A: 五十肩であれば、注射を打ちながら半年から一年程度で回復していくでしょう。それでも治らない場合は、筋肉や腱などに異常があることも考えられます。MRI は読影が難しいため、肩の専門医でないと見落とす可能性もあります。肩の専門医がいる病院でもう一度診てもらってはどうか。関節鏡で検査をしてもらうのがよいでしょう。

### ヘルスアドバイザーから 今月の一言

#### 入浴剤の効果

入浴剤の基本的な効果は入浴そのものによって得られる温浴効果（身体を温める、痛みを和らげるなど）と、清浄効果（汚れを落とす、皮膚を清浄にするなど）を高めることにあります。また、この考え方を基に、商品に表示や広告できる具体的な効能が薬事法に定められています。

主な入浴剤の効能を見ると、お湯に入れると発泡するような炭酸ガス系の入浴剤は、血管拡張作用を有効利用したものです。血管が広がると血圧が下がり、血流量が増えます。その結果全身の新陳代謝が促進され、疲労が回復していくことを期待しています。

保湿成分を含むスキンケア系入浴剤は、お湯の中で皮膚に吸着、浸透してスキンケアを行うものです。とくに入浴後に皮膚内の水分が失われ、肌のかさつきが起りやすくなっているため、入浴剤によるスキンケアは期待できそうです。また、「香り」があるものは香りによるリラックス効果が脳波や心拍数などの測定によって証明され、アロマセラピー（芳香療法）という現在注目されるようになってきました。



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。