

健保連 健康だより

ミニ情報局 カラオケポリープ

年末年始の飲み会で欠かせないカラオケ。歌いすぎや無理な発声は声帯に負担をかけ、声帯ポリープや結節の原因となるので注意が必要です。

「カラオケポリープ」は、たばこの煙が充満した部屋でお酒を飲みながら歌うことに加え、自分の音程や声域以上の声を無理に出そうとすることによって、声帯がいつも以上に振動し負担がかかると発症しやすくなります。

予防策としては、連続で歌わないでこまめに喉を休めること、そしてアメなどをなめて潤いを与えることです。

声の異常で最も注意しなければならないのは「喉頭がん」です。日本人の喉頭がんの発生率は低いですが、喉頭がんの最大の原因は喫煙です。タバコを吸う人は注意が必要です。



ミニ情報局 かぜ予防

風邪は何よりも「予防」が大切です。風邪の予防には手洗いやうがいなどが代表的ですが実際に風邪を引いてしまった場合どうしたらよいのでしょうか？風邪は、こどもでは高い熱を出しやすく、成人では、鼻詰まりや喉の痛み、咳などの症状が代表的です。安静、保温、栄養、水分の補給、環境の整備(換気に注意、湿度を保つ)に気をつけて体を休めることが症状回復の近道ようです。風邪により熱が上昇した場合、熱は体の「異常」を伝える「信号」であると考えることが大切です。医師の診療を受ける前に、素人判断で解熱薬により熱を下げてしまうと、診断の妨げとなります。熱が続くようであれば、早めに受診しましょう。

ミニ情報局 温泉を楽しもう

温かい鍋ものが美味しい季節になってきました。こんなとき、日ごろの疲れを癒し、さらに心をリフレッシュさせてくれるものがあります。それは日本各地の温泉。環境省のデータ(平成19年発表)では、全国に約 3150カ所の温泉があるといわれ、その泉質も単純温泉、塩化物泉、炭酸水素塩泉などじつにさまざま。たとえば、もっとも数が多い単純温泉は、神経



痛、筋肉痛、関節痛といった一般適応症に効くとされています。ただし、効能があるといっても入浴方法を誤るとかえって健康を損ねるおそれも。急性疾患(とくに熱のある場合)、呼吸不全、高度の貧血、妊娠中(とくに初期と末期)などの場合は入浴を控えるようにしましょう。

すこやか栄養教室「冷え症」

寒さがきびしくなる12月から2月にかけて、手足が冷たくて眠れないという『冷え症』の方が増えてきます。最近では、年中手足が冷たいという方も多くいるようです。冷え症というのは、一般的には、「体の特定の部分だけが冷たく、不快に感じられる状態」のことをいいます。気温が下がれば、寒いと感じることは当然のことですが、冷え症の方は、冷えに対して敏感で、著しい不快感を伴い、一度冷えるとなかなか温まらないという特徴があります。また、冷え症の代表的な症状としては手足の冷えですが、そのほかにも、婦人科疾患、頻尿、免疫力の低下、肌荒れ、むくみやほてり、アレルギー疾患など様々な症状をひきおこすと考えられています。

冷え症の原因は、薄着、体を締め付ける下着や窮屈な靴、ストレス、運動不足、寝不足、食事のアンバランスなどがあげられます。ストレスや寝不足は、改善が難しい場合が多いですが、「寒いと感じたらすぐに上着を着る」、「日常の通勤は歩きやすい靴にする」など比較的実行しやすいことから改善していきましょう。

冷え症改善の食事には、血行をよくする食材をとることが大切になります。ごまやカボチャ、うなぎなどに多く含まれるビタミン E、豚肉の赤身肉、納豆、精製度の低い穀物などに多く含まれるビタミン B1、あさり、レバー、豆乳、小松菜などに多く含まれる鉄分などが必要な栄養素です。そのほかにも、味噌汁やスープなどの温かい汁物をとる、消化吸收の際に多くの熱を産生するたんぱく質の多い肉、魚、卵、大豆製品を毎回の食事のなかに取り入れる、生姜、唐辛子など体が温かくなる食材を毎日の食生活に組み合わせていくことなども効果的です。



たとえば、朝のコンビニでの朝食をパンとカフェオレから、鮭のおにぎりとカップスープや味噌汁にする、普段の飲み物は温かいものを飲むようにする、日々意識してごまをとるようにするなど。毎日の積み重ねのなかでできることを考え、習慣化させるようにすることが冷え症改善につながります。冷えていることが当たり前になる前に、日々の食生活を見直してみましょう。

女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 榊 玲里

「無断転載を禁ずる」