

春が近づくとともに、花粉の季節も本格的に…。今年のスギ花粉の飛散は例年並みの3月上旬からピークとなる地点が多く、飛散量は前シーズンより多い予想となっています。しっかりと対策を取って乗り切りましょう。

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： 1歳児だが、最近益々動きが活発になり、よく転んで怪我をする。受診するほどでもない擦り傷や切り傷の際に、自宅でも出来る対処方法を教えて欲しい。**

**A：** 傷が出来たとき、まず最初に行う処置としては、水で砂や泥、ホコリなどの汚れをしっかりと洗い流してください。以前は消毒液を塗るのが当たり前でしたが、正常な組織を痛め、かえって治りが遅くなることが分かってきました。よって近年では消毒液を使わず、しっかり洗浄し、異物を取り除き清潔にする方針が主流となっています。ただし病院では、既に傷口が化膿している場合や傷の種類、原因によって医療用の消毒液を使うこともあります。洗った後に出血があれば、ガーゼやタオルでしっかりと圧迫してください。最後に傷を密閉させ、傷から出る滲出液を吸収してゲル化する働きをする、市販の創傷被覆材(キズパワーパッド)で傷を覆います。毎日あるいは数日に1回、交換が必要です。その際に傷口の赤み、膿が出ていないかの確認をしてください。比較的浅い傷はこの処置を正しく行えば、自然に治ることがほとんどです。しかし、「傷口が深い・大きい」「止血しても出血が止まらない」「洗っても傷口の砂や木片、ガラスの破片などの異物が残っている」「発熱があったり、腫れや赤み、痛みが強い」場合は家庭での処置でなく、病院を受診してください。

### 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、  
〈良質な睡眠  
のために〉



質の良い睡眠がとれていれば、途中の覚醒が少なく熟睡感が得られ、朝は気持ち良くすっきりと目覚めることが出来ます。更には生活のリズムが整い、体内のホルモンのバランスも保たれやすくなるので、肥満や高血圧、循環器疾患、メタボリックシンドロームといった生活習慣病の予防に繋がる効果も生まれます。毎日を活動的に、メリハリをつけて過ごすことによって体と心も健康になり、充実した日々を送ることが出来ます。

- ・・・質の良い睡眠のために・・・
- ・規則正しい生活を送る。
- ・ウォーキングなどの運動を習慣とすることで、程よい疲労から寝つきもよくなります。入眠前の激しい運動は、興奮して眠れなくなるので避けましょう。
- ・就寝の2～3時間前に40℃前後のぬるめのお湯で入浴すると、一時的に上がった体温が、就寝時には下がって寝つきがよくなります。
- ・朝起きたらカーテンを開けて、自然の光を浴びましょう。体内時計のズレをリセットすることが出来ます。
- ・就寝前に食事をとると胃腸に負担がかかり、睡眠が妨げられてしまいます。また、カフェイン飲料や喫煙は覚醒作用があり、アルコールは眠りが浅くなるので控えましょう。
- ・日中に眠気がある場合には15分程度の昼寝をすることで、夜によく眠れるようになります。

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！  
ダイハツ健康保険組合の専用電話番号は 0120-921-420 です。