

今年の冬は暖冬傾向という予報もありますが、気温が低く乾燥する日もあり、インフルエンザの患者数も増えてきています。咳エチケットや手洗いなどの実施で感染症対策に努めましょう。

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：** 航空性中耳炎になってしまった。一度かかると癖になることもあるといわれたが、考えらえる原因と今後の注意点について教えて欲しい。

**A：** 航空性中耳炎は、高度差による気圧の変化により、鼓膜や鼓室に圧力が及ぶことで発症します。飛行機の搭乗だけでなく、高度差のあるエレベーターや登山なども誘因となります。飛行機の離発着時では、耳に水が入って塞がったような感覚、更に程度によっては難聴、耳鳴り、めまいなどを併発します。また中耳内が陰圧となることで、中耳圧と外気圧の間に著しい差が生じ、中耳内圧の調整が出来ない状態になることで痛みも生じてきます。上昇時より下降時に起こりやすいといわれています。また鼻炎や感冒に罹患していると、耳管の入り口を鼻汁が塞いでしまうため、発症リスクが高くなります。

中耳圧と外気圧を同様に保つためには、耳管の開閉が必要です。耳管は嚥下に伴って開閉されるため「飴をなめる」「ガムを噛む」「頻回のあくび」などの対策によって、無意識のうちに唾液を飲み込み、耳管の開閉を繰り返すことが出来ます。しかし飛行機に搭乗後、前述のような症状が現れ、その後耳の違和感が24時間以上続くようであれば、耳鼻科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、  
「ブロッコリー  
について」



ブロッコリーはアブラナ科の植物で、野生のキャベツを改良したものです。1年通して流通していますが、美味しい旬の時期は11月から3月頃です。

選び方としては、緑色が濃く鮮やかで小さなつぼみが隙間なくぎっしりと詰まり、丸く硬く盛り上がったものが新鮮です。ビタミンC、葉酸、ミネラル（カルウム・鉄）、食物繊維などを豊富に含む栄養満点の野菜です。その中でもビタミンCはレモンの約2倍含まれています。つぼみの部分のみを食べて茎を捨てる方がいますが、実はその茎の方にビタミンCやカロテンなどの栄養素が多く含まれています。皮の硬い部分は厚く剥き、捨てずに丸々1個を使い切るようにしましょう。

ビタミンCやカルウムは水溶性のため、調理の過程で流出してしまう可能性があります。そのため茹で過ぎると栄養が半減します。よって加熱調理は、茹でるのではなく電子レンジ加熱がおすすめです。

1株のブロッコリーを小房に分け、耐熱皿に乗せます。水大さじ1～2を回しかけ、ラップをして600Wの電子レンジで4分加熱してください。また蒸したりスープにすれば、溶け出した栄養素も一緒に摂ることが出来るのでおすすめです。

ブロッコリーは、大変栄養価の高い野菜です。是非毎日の料理に、積極的に取り入れてみてください。

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！  
専用電話番号は組合HP「ファミリー健康相談」のバナーよりご確認ください。