



ゴールデンウィークを過ぎてからも寒暖の差があり、不安定な気候のため心身ともに調子を崩す方が多くなります。ファミリー健康相談にも体調に関する多くの相談が寄せられるようになります。心身の調子を整えるためには、規則正しい生活と、たっぷりの栄養・休養が欠かせません。それでも体調を崩してしまったなら…まずはファミリー健康相談へ電話してみましよう！

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q: 8カ月児ですが、昨日下痢が4回あり、今日も続いています。機嫌はよいのですが、受診は必要でしょうか？**

A: 発熱もなく母乳も飲めるようなら、ひとまず様子を見てください。かぜ等も考えられるので下痢が頻繁になったり、発熱、不機嫌、水分がとれないときには受診してください。

**Q: 硬膜下血腫と脳挫傷を患ってから1カ月になりますが、飛行機に乗っても問題ありませんか？**

A: その症状の程度によります。乗る前に主治医に確認されたほうがよいでしょう。

**Q: 総コレステロールが高く、脳血管が細いため薬を処方されましたが、一生飲み続けなくてはなりませんか？**

A: 薬は脳梗塞の予防として処方されたと思われます。CTのみでの判断は困難なので、MRIやMRA検査も受けられてはいかがでしょうか。

**Q: 発熱はありませんが咽頭が痛い。声も嘎れて心配しています。何科を受診したらいいでしょうか？**

A: 上気道感染の可能性があります。発声を控えていただき、こまめに水分を補給し痰の分泌を促してください。内科や耳鼻咽喉科に相談されるとよいでしょう。



ヘルスアドバイザーから  
今月の一言

聞いて話して健康に

身体が病気でなくても辛い気持ちや不安な気持ちを持っていると、痛くなったり、熱が出たりすることがあります。こんなとき、自分以外の力も借りながらその不安をなんとか乗り越えようとするものです。

病気は医療の力を借り、不安な気持ちは誰かに話すことで不安を出し、聞いてもらい受け入れられることで、やがて安心し、元気になるといわれています。これは話すことで考えをまとめ、そのことが不安な気持ちを解消し、もともと持っている力が回復することが話すことによる効果といわれています。

話すことも健康の元。辛い気持ちや不安な気持ちを自分の言葉で話すことも日々の健康につながります。電話健康相談では、健康への不安や疑問、医療情報や病院情報などお知りになりたいことを十分に話していただき、それに対し正確な情報をお伝えすること、考えをまとめる作業をお手伝いすることで、皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。



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。