



6月は歯の衛生週間です。歯の健康保持は体やこころの健康にもつながります。年を重ねても自分の歯で食べる喜びを味わいましょう。歯の健康を保つためには正しい歯の磨き方を身につけることはもちろんですが、歯石の除去と1年に1回は歯の健診を受けたいものです。歯の衛生週間をきっかけに歯石を除去してはいかがでしょうか？ 歯に関する悩みでも、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:乳歯が抜けてから1年たっても歯がはえてこないのですが、様子を見てもいいのでしょうか？

A: 歯のはえ変わりには個人差があります。お聞きしたところ、レントゲン画像でも歯が控えているようなので、異常がないようでしたなら自然に生えてきますので、心配ありません。様子を見てみましょう。

Q:ノロウイルス感染の疑いがあるといわれました。両親に感染しないか心配です

A: ノロウイルスの潜伏期間は1日から2日です。吐物の処理には注意してください。そのほか、タオルは共用しない、手洗い、うがいは適宜行ってください。

Q:朝から発熱し、頭痛はおさまりましたが、高熱が続いています。坐薬を使うか、受診したほうがよいか迷っています

A: 水分は摂れていて元気はあるようですが、クーリングで様子を見ても39℃台の熱が続くようであれば受診してください。

Q:妊娠初期でつわりがあります。食事は食べたいものを食べてもいいのでしょうか？

A: 基本的につわりのときは、食べたいときに食べたいものを食べて問題ありません。無理をしないことが大切です。



ヘルスアドバイザーから
今月の一言

電話健康相談は役にたちますか？

電話相談でかけ手と受け手との間でどのようなやりとりがあるのでしょうか？ それは「電話のかけ手と受け手がやりとりをするなかで、適切な情報提供をしあい、かけ手は問題解決の一端をつかむ」こと、といえます。

これは直接会って話すことと何ら変わりはありませんが、電話相談には電話ならではの付加価値があります。それは、①いつでも相談したいときにできる ②どこかに出かけることなくできる ③顔が見えない良さがある ④双方向のやりとりで話したいことが整理できる ⑤専門的な情報を提供し、状況によっては医師のフォローとなり治療の効果をあげることにもつながることで。また、専門機関をご紹介し、適切な橋渡しをすることもできます。

このように、“いつでも、どこでも”の利便性と、ヘルスアドバイザーがお話する専門性と安心感がご利用者の健康維持に役立っていると考えています。



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。