



気温や湿度が高くなり蒸し暑い日が続く季節になると、夏かぜと言われる感染症や夏に起こりやすい病気の相談が多く寄せられるようになります。この夏は節電をめざしエアコンの使用を控えることも大切ですが、このとき気をつけたいのが熱中症です。早めの水分補給と、打ち水や緑のカーテンなど、涼をとる工夫を凝らしてみましましょう。それでも体調不良を感じたときは、まずはファミリー健康相談へ電話してみましましょう！

ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 子どもがプールに行った後、腹痛と下痢になりました。受診し症状は軽くなりましたが、まだ薬を飲み続けた方がいいのでしょうか？

A: 抗生物質や整腸剤等が処方されてもまだ腹痛があるようなので、お医者さんの指示どおり飲み続けてください。症状が続くようであれば再診された方がいいでしょう。

Q: C型肝炎治療を始めたのですが、貧血がひどく治療をいったん中止しています。鉄剤を飲もうと思いますが効きますか？

A: インターフェロン治療中の貧血は薬の副作用とされます。治療を中断すれば徐々に貧血は改善されると思われますので、しばらく様子を見てはいかがでしょうかでしょう。

Q: 子どもが水疱瘡に感染しました。大人が感染すると症状が重いと聞きますが、うつる可能性はありますか？

A: 今まで感染した経験がなければ可能性はあります。できるだけ接触を避けるようにし、心配であれば予防接種を受けてください。

Q: 早めに寝るのですが、なかなか寝付けません。睡眠のリズムが崩れてしまったのでしょうか？

A: 睡眠は時間ではなく、熟睡感があればよい睡眠といえます。就寝時間をずらしたり、寝る前にリラックスできる音楽を聴くなど、生活の工夫を試してみましましょう。



ヘルスアドバイザーから今月の一言

電話健康相談のご利用とは？

電話相談をどのようにご利用いただくかは、かけていただく方が重要なカギをにぎっています。それは、①電話をするか、②真実を話すか、必要な情報を全て話すか、③相談途中で電話を切ってしまうかわからないか、話を長引かせないか、④相談後、提案を受け入れていただけるか、などをご相談いただく方にかかっているからです。私たち相談員はその事実を心得、相談員としての具体的な対応スキルを身につけていく努力をし、受けるご相談は一期一会であり、限られた条件の中で可能な限りの真剣勝負をするという自覚をもってお受けしなければなりません。ご相談いただく方と相談員の間に生まれる共感と信頼が成り立って初めてよいご相談になります。電話健康相談にはメリット、デメリットがありますが、それらを上手に生かしつつ多くの皆様の一助となるよう日々心がけております。



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。