



今年も例年以上の猛暑日が予想されており、熱中症の対策に気を配ることが大切です。また、8月は夏休み！アウトドアを楽しむ機会も増えます。アウトドアを楽しんでいるときは、つい気分が開放的になり思わぬ病気やけがが起こることもあるので注意が必要です。ファミリー健康相談ではヘルスアドバイザーが応急処置などを的確に対応できるようアドバイスしますので、万一の時はファミリー健康相談へ電話してみましょう！

ヘルスアドバイザーから今月の一言

電話健康相談は治療のサポーター

電話健康相談では、直接ご相談者とお会いしているわけではないので、診察、診療はできませんが、ご相談いただく方が受診を迷っておられる場合や、全く受診する必要がないと思っておられる場合、正しい情報をお伝えすることによって受診につながる場合があります。薬についても、例えば“痛み止め”はもう痛みがなくなったから飲まないとか、いつも同じ薬が出されるだけで効果が感じられないなどの場合、薬を飲むことをやめてしまうものですが、その薬にどういう意味があるのかを知ることで正しい服薬とご相談いただく方の薬そのものに対する服薬意識の向上につながるのです。このようにヘルスアドバイザーは、ご相談いただく方とともに病気や不安な気持ちなどを見直し、治療に前向きに取り組んでいただくためのサポーターとなっていると思います。日々のご相談にお答えしています。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 高齢の夫が脱水症状にならないよう、飲み物に毎回塩を混ぜて飲ませるべきでしょうか？

A: 大量に汗をおかきになるわけではなく、三度の食事もよく摂れているようですので、とくに毎回飲み物に塩を混ぜる必要はありませんが、水分はこまめに摂るようにしてください。

Q: 自力で禁煙しようと思ったのですがなかなかできません。禁煙外来は受診したくありません。なにか良い方法はありませんか？

A: ニコチン依存度テストを行っていただきましたが、依存度はかなり低いので、薬局で相談され、ニコチンパッチやニコチンガムを試してみられてはいかがでしょうか。

Q: 1歳の子供がラムネをのどに詰まらせてしまいました。今は落ち着いていますが、受診した方がいいのでしょうか？

A: 一瞬気管か食道を詰まらせた状態で呼吸がうまくできなかった可能性があります。20分たち、ふつうに水も飲み、元気がある様なので、しばらく様子を見てみましょう。

Q: 手先のしびれで神経内科を受診しました。問題ないと言われましたが、脳梗塞が心配です。

A: しびれは指先だけの症状で改善傾向にあるため、脳梗塞の可能性は低いと思われます。処方されたビタミン剤を服薬しながら、様子を見てみましょう。



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。