



秋が深まるにつれ、「秋の夜長」を感じるようになってきました。読書に夢中になり、ついつい夜更かしをしてしまうことも…。しかし最近、睡眠に関して何らかの悩みを抱えている人が増えているといわれています。睡眠はからだにとっても、こころにとっても大切な休息時間です。睡眠時間よりも質が大切。満足する睡眠が得られない、不眠で悩んでいる…そんなときは、まず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

めまいの診断

めまいの症状は、回る感じのめまいと、垂直方向にフワフワ、グラグラする感じのめまいなど、様々なものがあります。めまいには重大な病気が潜んでいることもあり、適切な診断と治療が必要ですが、大きく分けて耳からくる「末梢性めまい」と脳からくる「中枢性めまい」との二つに分類されます。めまいの診断ではこの「末梢性めまい」と「中枢性めまい」を的確に診断することが重要となってきます。目の動きを観察することによってある程度の分類分けが可能となります。また、目を開けているのがよいか、閉じているのがよいか、頭の右側を下にするのがよいか、左を下にするのがよいかなどを確認しながら診察を進めていきます。「末梢性めまい」で代表的なものに「メニエール病」がありますが、その診断は難しく、違和感があるようでしたらすぐ専門医でしっかり診察してもらいましょう。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 統合失調症にかかっており、日中眠くて仕方ありません。何か対処方法はありませんか？

A: 眠気を回避するには、屋外に出てみたり、気分転換をしてみるとよいでしょう。薬の副作用や病気の症状でも眠気がくることもありますから、主治医に相談してみましょう。

Q: インフルエンザ予防接種後に妊娠していることがわかりました。胎児に影響しないか心配です

A: 胎児の器官形成期である妊娠8週までは母胎への薬剤投与は慎重を要しますが不活化ワクチンなので心配ないと思われれます。でも念のため一度医師に相談してみてください。

Q: 胸部レントゲンで甲状腺腫脹がわかり内分泌科で受診中ですが、適正な診療科といえますか？

A: 甲状腺は、内分泌、代謝に関連する臓器であり、現在受診されている内分泌科は適切な診療科といえます。

Q: 里芋をむいていたら痒くなってきました。対処方法を教えてください

A: 流水で洗い流し、冷たいタオルか保冷剤で冷やしてみましょう。



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。