



2月はインフルエンザに対するご相談が多くなってきます。インフルエンザ感染防止のポイントはやはり“手洗い・うがい”と“マスク着用”です。でもかかってしまったら、早めの受診が大切。ファミリー健康相談では、顧問ドクターと連携して、インフルエンザの薬、解熱に関する情報を提供しながらサポートしています。なぜかな？インフルエンザかな？と迷ったときは…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

### ペインクリニック

痛みの診断と治療を専門にするのがペインクリニックです。1969年にペインクリニック科外来が東京大学病院にできましたが、最近になりその存在が広がってきています。その間に認定医療制度ができ、ようやく2007年に「ペインクリニック専門医」と掲げることが認可されましたが、一方では、まだどのようなときに行くのか知られていないようです。ペインクリニックは、体の部分を限定せず頭の先から足の先までの痛みを診ますが、根本的な病気の治療とは異なり、痛みを緩和するための治療をおこないます。電話健康相談にも、病気の治療に通院し、薬も飲み続けているが、痛みがずっと続いているという、先の見えない不安や悩みを訴える方も少なくありません。痛みを抱えながら気持ちが晴れない毎日を送るのではなく、身体的にも精神的にも痛みから解放される時間を過ごせることがペインクリニックの治療の成果といえます。

### ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q: 少し前から38.8度の発熱があります。すぐに検査をうけてもインフルエンザとわかりますか？**

A: 発熱後すぐにインフルエンザ検査をしても、反応が出ないことがあります。発熱後6～8時間くらい経過した時点で受診し検査を受けてください。

**Q: 鼻水は出ないのですが鼻づまりがあります。なぜの症状でこのようなことがおこりますか？**

A: かぜやアレルギーで鼻の奥の粘膜が炎症をおこし、鼻水の粘性が高くと鼻づまりになります。鼻を温め、水分補給をして様子を見ましょう。

**Q: 耳鳴りで2カ月ほど薬を飲んでいますが、直らなくて心配です。**

A: 聴力の低下やめまい等を伴わない耳鳴りは心因的な要素も関与するで、十分な睡眠と休養をとり、耳鳴りを気にしない工夫をしてみましょう。

**Q: 毎日7時間程度の睡眠をとっていますが、昼間の眠気が続いています。何科を受診したらよいでしょうか？**

A: 以前に無呼吸気味と診断を受けておられるので、睡眠時無呼吸症候群の可能性が高いと思われます。通院されている耳鼻科で相談してみてください。



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。