



ピンクリボンは、乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の大切さを訴えるシンボルマークです。若くして乳がんで亡くなったアメリカの女性の家族が「このような悲劇が繰り返されないように」とピンクリボンを作り、思いを広めたのが始まりだと言われています。折しも10月は乳がん月間です。これを機会に、乳がん検診を積極的に受けるようにしましょう。受診等で悩まれることがあったら、ファミリー健康相談へ電話してください！

ヘルスアドバイザーから
今月の一言

痛みを共有する

痛みで苦しんでいる方の「痛み」がどれほどの痛みなのかを共有することは大変むずかしいことです。ペインクリニックや、整形外科、がんの治療などでは、共通の痛みの概念を持つ方法がとられることがあります。それは、VASスケール（視覚的評価スケール）と呼ばれ、「痛みなし」を0、「想像できる最大の痛み」を10として数字で示すものや、「痛みなし」「軽い痛み」「中度の痛み」「強度の痛み」など言葉で示すもの、顔のイラストで表情が「笑った顔」から「泣いた顔」の中から今の痛みを示すものを選んでもらうというものなどがあります。痛みは他人と比較できないので自分自身の経験や基準で数値を決め、表現することで痛みを伝えることができます。VASスケールは、まわりの人が痛みで苦しんでいる人の痛みを共有し、痛みに寄り添うための一つの方法といえます。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 現在妊娠しています。出産後に乳がん検診を受けたいと思っていますが、授乳中でも大丈夫でしょうか？

A: 授乳中でもエコーによる乳がん検診なら問題ありません。産後3~4カ月経過してから乳房緊満感が落ち着いてきたなら、乳腺外科に相談してみてください。

Q: 14歳の受験生の子どもにインフルエンザワクチンを2回接種させたいのですが大丈夫でしょうか？ また、接種の間隔を教えてください

A: 13歳以上は1回の接種とされていますが、受験生とのことなので、2回接種することも可能です。間隔の目安は、3~5週間程度としてください。

Q: 人間ドックの腹部超音波検査の結果、左腎小石灰化が見つかり、心配しています

A: 石灰化の原因はカルシウムの沈着等によるものです。現在は無症状とのことですが、結石等の原因になる場合があるので、泌尿器科でよく相談してみてください。

Q: 子どもが学校で突然ふるえて倒れました。何科を受診したらよいでしょうか？

A: まずは、かかりつけの小児科で貧血の有無や血圧等を診てもらってください。必要があれば、脳波検査や専門の科に紹介状を書いてもらい、受診するようにしましょう。



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。