



11月は、冬の気配が強くなってきますが、昼間はまだ暖かい日も多く、寒暖の差が大きい時期です。また、不安定な気候が続くため、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎など感染症が流行しやすくなります。予防のため外出後は手洗い、うがいを欠かさないようにしましょう。またワクチンの接種も大切です。それでも罹ってしまったかな？と不安になったら…まずは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

ブレストケアクリニック

「ブレストケア」とは乳房の疾患に対するサポートのことを指します。乳房の疾患の中でもとくに乳がんは、日本女性の約20人に1人の割合で発症しており、女性にとっては軽視できない病気です。また、がんが発見され手術をしても、10年間は再発の可能性があると言われていています。どのようながんでも再発の不安はありますが、術後も安心して過ごすためには医療の面での十分な対応が欠かせません。中でも乳房の疾患に特化し、術後のケア等をおこなう医療機関が「ブレストケアクリニック」です。多くは病院との連携をとっており、術後の患者の不安を取り除くため、ホルモン療法に対するケアや、患者の置かれている立場に立って医師が十分耳を傾けて、患者一人ひとりに対応していくことを目指しています。今後はこのようなクリニックが広がっていくことが望まれています。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q:子どもがかぜで治療中です。学校でマイコプラズマ肺炎が流行していますが、すぐに再診したほうがよいですか？

A: 咳は続いているようですが、現在は食欲もあり元気とのことなので、しばらく様子を見てみましょう。症状が悪化するようであれば再受診してください。

Q:2か月前に子宮頸がんワクチンを接種しましたが、近日中にインフルエンザのワクチンを接種しても大丈夫ですか？

A: 子宮頸がんワクチンは接種後6日以上の間隔をおけば他のワクチンの接種が可能なので、問題はありません。

Q:朝から時々、耳から側頭部にかけて頭痛がします。救急外来を受診した方がよいですか？

A: 嘔吐等もなく普段と同じように会話や食事ができているのであれば、明朝まで様子を見てみましょう。強い頭痛が続いたり、嘔吐等の症状があれば、救急外来を受診してください。

Q:3日前にぎっくり腰になりました。家事をすると痛むのですが、なにか対処方法はありますか？

A: 無理をせずに安静を保ってください。痛みが改善されない、足に痺れがある、排尿が困難などの症状があるときは、整形外科を受診してください。



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。