



4月は様々なことがスタートする月です。新社会人になられた方々はいろいろな研修とともに健康診断も受けられたことだと思います。学生時代には健康診断を受ける機会が少ないためか、健診結果の数値をどう見たらよいか、その後の対応についてどうしたらよいか分からない方も多いようです。そんなときは、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が健診結果を説明し、健康管理につながるようアドバイスします。

ヘルスアドバイザーから
今月の一言

乳幼児の事故防止

「いすから落ちた」「熱湯に手を入れてしまった」「ティッシュを食べた」など、乳幼児のけがや誤飲に関する相談は季節や時間を問わず入ってきます。これらは「ちょっと目を離した隙に」起きる事故ですが、親が個々で対策をとり、重大な事故になるのを防いでいるのが現状でしょう。発育段階に応じた事故予防の対応策は、各種メディアなどでよく目にしますが、事故がなくなるのも事実です。それは「24時間子どもから目を離さないでいることができるか」との問いには、どの親もそれはできないと答えざるを得ないからです。そこで、乳幼児の事故は予測不可能という考えに基づいた上で、乳幼児の行動や環境（間取りや家具、道具、それらの材質など）をこれまでの事故データから明らかにし、変えられる環境等の要素を改善していくことで事故を防止していこうとする取り組みが始まっています。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 血圧を測定すると上が 150 台や 120 台と一定しません。治療が必要でしょうか？

A: 血圧は寒暖の差や精神状態によって変動します。朝起きたときと、就寝前のリラックスした状態で測定し、それでも一定しないようであれば、測定記録を医師に見せ相談してみてください。

Q: 健康診断で GOT が 80 とでました。病院で再検査を受けるよう指示されていますが心配です

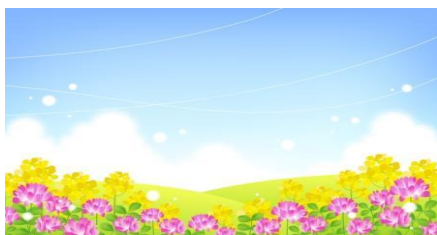
A: GOT は様々な原因で肝臓の細胞が破壊されると、その中から血液中に流出する物質です。80 という値はかなり高い値なので、早めに受診してください。

Q: 花粉症で点鼻薬を使用しています。その際、鼻血が時々出ることがあるのですが、点鼻薬の使いすぎでしょうか？

A: 点鼻薬は用法を守っていただければ問題はないと思われます。花粉症とは鼻の粘膜の炎症なので、鼻血は出やすくなります。すぐ止血できるようなら心配ありませんが、止血が難しい場合は耳鼻科を受診してください。

Q: 古い釘を踏んでしまいました。傷は浅いのですが破傷風が心配です。どのように対応したらよいですか？

A: 浅い傷でも破傷風を発症することがあります。傷口は十分に消毒してください。また、破傷風ワクチンを接種する必要があるため、受診先にワクチン接種希望を事前に伝えてから受診してください。



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。