



日中も暑さが和らぎ、スポーツに最適な季節となりました。この時期から体力づくりや健康維持のために運動を始められる方も多いのではないのでしょうか。しかし、激しい運動をいきなり始めても健康増進どころか、身体のトラブルを引き起こしてしまうこともあります。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と顧問ドクターが連携し、年齢や体力、病状に応じて適切な対処法や運動方法をアドバイスします。

## ヘルスアドバイザーから 今月の一言

### 認知症の早期発見

認知症かもしれないと思い始めても、家族の間でも日々接している人と時々会う人ではとらえ方に違いが生じる上、病気と認めたくない思いが働き、受診行動を起こすまでに時間がかかってしまうことがあります。認知症は早期発見、早期治療が大切ですが、どこに相談したらよいのか、受診させるとき本人にどう伝えたらよいかわからない、ということが大きな問題になることもあります。

多くの場合、本人はこのくらいの物忘れはたいしたことがないと言い張ったり、家族も「精神科」や「神経内科」「物忘れ外来」を受診しようなどとは言いにくいものです。そのようなときは、健康診断という形で受診するのが本人にとっても抵抗が少ない方法です。その際、医師には事前に受診の目的と本人の状況を伝えておきましょう。また、本人には決して病気の診断という言葉は使わず、「元気で長生きしてもらいたいから健診を受けてほしい」と頼んでみるのもスムーズに受診を受け入れてもらえる方法のひとつです。



## ファミリー健康相談では、こんな相談が...

**Q: 運動中に膝を打撲してしまい青アザができています。対処法を教えてください**

A: 患部は冷やしてできるだけ安静を保ってください。サポーター等で保護するのもよいでしょう。それでも痛みや腫れがひどくなるようであれば、受診してください。

**Q: インフルエンザの予防接種と、はしかの予防接種はどちらを先にした方がよいですか？**

A: インフルエンザの予防ワクチンは不活化ワクチンなので1～2週間の間隔で次の接種ができますが、はしかは生ワクチンなので4週間の間隔が必要になります。どちらを先に接種するかは体調等にもよりますので、主治医とよく相談してください。

**Q: ふくらはぎが張ってつらいのですが、どのような原因が考えられますか？**

A: 外傷や感染症の症状はなく、正座をする機会が多かったとのことなので、循環不良によるむくみの可能性があります。ストレッチ等で循環をよくしても症状が改善しないようであれば受診しましょう。

**Q: 昨日から右の腰が痛みます。痛みがひどく嘔吐もあり心配しています**

A: 腰痛は腰椎や周辺の筋肉の炎症などからくる場合と、消化器疾患などを原因とする場合があります。内科を受診し、医師に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。