



昨年はこの時期に風疹が流行しました。今年以前の水準に落ち着いていますが、流行のピークである春先に向けて引き続き注意が必要です。とくに妊娠中の方が風疹にかかると、赤ちゃんに難聴や心疾患などの障害（先天性風疹症候群）が出る恐れがあります。風疹の予防方法や予防接種について疑問をもったら、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と顧問医師が連携し、適切なアドバイスをします。

ヘルスアドバイザーから
今月の一言

捻挫や打ち身の受診

転んで膝をぶつけ、痛みが続くようなときはどこに受診するのがよいでしょうか？整形外科？接骨院？それとも鍼灸あんま治療院でしょうか。接骨院は柔道整復師の国家資格を、鍼灸あんま治療院は鍼灸あんまの国家資格をもっている施術者がいますが、医師ではないので、レントゲン写真を撮ることはできません。また健康保険が使える範囲も限定されています。

これらの治療院は、整形外科徒手検査法といって、施術者が患者の四肢を動かすことで患者のどの部位が損傷しているかなどを調べます。膝の場合にはそれらのテスト法で、半月板や膝の内外にあるじん帯の損傷を調べることができますが、レントゲンやCTなどで画像診断することができません。そのため、打撲などのけがをした場合は、やはり整形外科を受診し、診断をうけるのがよいでしょう。

また、整体院やリラクゼーションなどと書かれている場合は、健康維持を目的として利用するところであり、治療は行いません。



ファミリー健康相談では、こんな相談が…

Q: 膵臓がんの治療中です。検査では腫瘍マーカーの値が下がってきたのですが、回復しているのでしょうか？

A: 腫瘍マーカーの値は一つの目安ではありますが、値のみでは治療効果を判断することはできません。CT スキャン等他の検査も合わせて判断する必要があります。

Q: 5歳の子どもがインフルエンザにかかり2日目になりました。タミフルを使用していますが熱が下がらないため心配しています。どう対応すればよいですか？

A: インフルエンザの症状は通常2~3日続きますが、場合によっては5日を超えることがあります。咳がひどくつらそうなら、解熱剤処方もかねて主治医を受診し、相談してみましよう。

Q: 花粉症で処方された薬を飲んでいますが、手の震えと動悸があります。薬の副作用でしょうか？

A: 気管支拡張剤では動悸の副作用が、鎮咳剤や抗アレルギー剤では手足の冷感の症状がでることがあります。一度主治医に確認するとよいでしょう。

Q: 妊娠後期の腰痛を和らげる方法があれば教えていただけますか？

A: 腹部を温かくし、血行促進を維持すると腰痛が緩和されやすくなります。同一姿勢をとり続けると筋肉が固まりやすくなるので、適宜姿勢を変え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。