



2月はインフルエンザ流行のピークです。今年に入って患者数はやや減少しているものの、都市部で流行しており、各都道府県では警報レベルに達しています。予防も大切ですが、発症してしまったら感染拡大を防ぐため、発症後5日間、また、熱が下がっても2日間は外出を控えましょう。詳しい予防方法や対処法が知りたいときは、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医師が連携して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

セカンドオピニオン

セカンドオピニオンという言葉は、第二の意見という意味で、さまざまな専門性の高い事柄で使われています。もともとは一人の医師（主治医）の診察を受けている患者が他の医師の意見を聞き、主治医と治療法などを決めていくときの判断材料、またはそれを得るということから使われ始めたものです。

患者自らが治療の決定に主体的に関わっていく、または決定を委ねられるなどの際に、複数の専門家の意見を聞きたいと思うことは当たり前感覚として根付いてきていますが、実際には主治医との関係に影響を及ぼすのではないかと心配して躊躇する方も多いようです。しかしながら、主治医とともに治療を決定していくためのセカンドオピニオンですから、心配は無用なはず。むしろ、主治医とは、今心配なことや治療後のQOL（生活の質）、生き方などを伝えていける関係を維持していくことが大切になってくるのではないのでしょうか。

ファミリー健康相談では、こんな相談が...

Q:インフルエンザにかかり、3日前イナビルを吸入し熱が下がる傾向にあったのですが、再び熱が上がり始めました。再受診したほうがよいでしょうか？

A: 現在 37.9 度くらいで上昇しているとのことですが、頭痛は軽減し、水分も摂ることができ、睡眠もとれているとのことなので、今は様子を見てください。ただし、このまま熱が上がり続けるようであれば再受診してください。

Q:4歳の子どもですが、日中に発熱しました。病院に連絡をしたのですが、12時間後に来るように言われました。なぜでしょうか？

A: 単なるかぜか、インフルエンザかの判定をする場合、発熱後12時間以上でないと正しい結果が出にくいといわれています。「12時間後」とはそのことを考慮してのことと思われる。

Q:胃がんにかかっています。セカンドオピニオンを受けようと思っているのですが、主治医に伝えるべきでしょうか？

A: これまでの検査結果や主治医の治療方針をセカンドオピニオンを受けてくれる専門医に明確に伝えることが重要なため、主治医に伝えるようにしてください。

Q:足裏全体が低温火傷になりました。痛みが続いているのですが、以前処方された軟膏で様子を見てもよいでしょうか？

A: 低温火傷は時間の経過とともに悪化してることがあります。皮膚に変化がないようであれば軟膏で様子を見てもよいのですが、皮膚に変色があるようなら再受診してください。



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！
専用電話番号はホームページをごらんください。

2月は受験シーズンです。受験生がいるご家庭では、家族みんなで受験生をサポートしていることと思います。受験生は思春期のまっただ中でもあり、受験だけではなく、友人関係や家庭生活などのストレスによってもすぐにこころの健康を崩しやすい状態で、精神的に不安定になったり、身体に症状が出やすくなります。なんだかふさぎ込んでいたり、頭が重い、下痢が続くなど身体の不調がこの時期続くと訴えたときは、一度メンタルヘルスカウンセリングに相談してみてください！

メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談も

Q：上司として部下にどのように接していけばよいかわからず悩んでいます

A：部下との関係に悩んでいらっしゃる点を具体的にお伺いしましたが、あなたが悩まれていることがよくわかりました。部下との良好な関係を保ちつつ、的確な指導をしたいというあなたの考えを実現するための具体策を検討していきましょう。

Q：子どもが登校を渋り始めました。このままでは登校拒否になるのではないかと心配しています。どのように子どもに接していけばよいのでしょうか？

A：お子さんの様子と現状をお聞きし、あなたがお子さんを心配している気持ちがよくわかりました。まずは無理に登校させるのではなく、本人の気持ちに寄り添って対応することが大切だと思います。その接する際の心構えについて一緒に考えていきましょう。

Q：何事に対してもすぐに決められない優柔不断な性格に悩んでいます。この性格を変えることができるのでしょうか？

A：まず、ご自分が自己分析で認識されている性格を踏まえたうえで、物事を決断する際の工夫を考えていきましょう。また、「優柔不断」ではなく「慎重である」という視点でご自身の性格を肯定的にとらえていきましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス

▼ストレス対策：家庭編

家族の悩みに早く気づくのも家族です

家族の誰かが問題を抱え込んでいるとしたら、それをいち早く見つけられるのも、やはり共に暮らす家族です。ストレスの種は職場ばかりでなく、地域、家庭、学校などにも無数にあります。「会話が減った」「表情が暗く、沈んだ感じになった」など、普段と違う行動が増えていけば、それはこころのSOSのサインかもしれません。ストレスが原因でこころの病にかかっていたら、少しでも早く回復させるために家族の協力が不可欠です。家族も病気をよく理解して温かく見守ったり、ときには専門医の受診を勧めるようにしましょう。そんな家族のサポート方法に悩んだら、まずメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください！

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！

専用電話番号はホームページをごらんください。