

# 電話健康相談

ご家族皆さままでご利用いただけます

24時間  
いつでも安心

相談料・通話料は無料

ご相談は365日・24時間お受けしています。困ったとき悩んだとき、いつでもお電話ください。また、相談料・通話料とも無料でご利用いただけます。

気になる健康の  
お悩みに

突然の症状や病気の悩み、育児や介護の不安など、健康に関することなら、なんでもご相談いただけます。保健師・看護師を中心とした経験豊富な専門職がお応えします。最新のデータベースから、最適な医療機関のご紹介も可能です。

医師との三者通話も可能

ご相談内容の必要に応じて、医師との直接相談も可能。説明しづらい症状や病気の内容も、相談員がフォローしながらの三者通話で、医師から適したアドバイスを受けられます。

育児も、介護も、健康も。

JTけんぽヘルシーダイヤル 24時間開設／年中無休



# 0120-556-974

ご本人とご家族でご利用いただけます。

※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。プライバシー厳守。匿名相談可。

ジェイティ健康保険組合

## こんなご相談が寄せられています!



結婚して2年経ちます。  
赤ちゃんが欲しいと思っていますが、  
なかなか妊娠しません。  
月経も不順なのですが、  
医療機関を受診したほうが  
よいでしょうか? (28歳女性)

Q

A 基礎体温表を記録し、一相性であれば排卵していない(無排卵性周期症)可能性があります。また、二相性でも高温相が短く、低温期と高温期の温度差があまりない場合は、黄体機能不全が考えられます。バランスのよい食事をとり、規則正しい生活を心がけて基礎体温を記録しましょう。受診までに、できれば少なくとも3カ月間は基礎体温を記録し、体温表を持参のうえ、近所の婦人科、レディースクリニックを受診しましょう。女性医師のいるお近くの医療機関をご案内します。

2歳の子どもが  
ソファから落ちて泣いています。  
とても大きな音がありました。  
怪我はないようですが、  
頭を打ったかもしれません。  
様子を見てよいでしょうか? (32歳女性)

Q

A 外傷もなく意識がしっかりしているということですので、手足を普通に動かして、吐いたりしていなければ、今はそのまま様子を見てよいでしょう。ただし、今後48時間は観察が必要です。観察のポイントは、不機嫌になる・吐く・頭痛・瞳孔の左右差などで、このような症状が出た場合は直ちに救急受診が必要です。元気があっても今日はお風呂には入れずに、なるべく安静に過ごしましょう。

63歳の夫が、トイレに起きてから  
めまいがすると言っています。  
頭が重苦しいような感覚があり、  
血圧もいつもより少し高めです。  
受診したほうがよいでしょうか? (55歳女性)



A

めまいは、耳性めまいと非耳性めまいに分類できます。耳性めまいの多くは、難聴や耳鳴り、耳閉感などの症状が伴います。非耳性めまいには、脳などの病変を原因とする「中枢性めまい」や低血圧・高血圧、貧血、心臓病などの内科的な病気の影響などが含まれています。耳鳴りなどの症状はないようですが、年齢的なことも考えますと、早めの受診をお勧めします。

仕事が忙しいので夕食がたいてい  
夜10時を過ぎてしまいます。  
夜遅くに食べるせいか、  
太ってきたような気がします。  
何かよい方法はありませんか? (45歳男性)

Q

A

長時間の空腹を我慢した後の食事は過食になりがちです。そのうえ、夜遅い食事は肥満の原因になり生活習慣病を招きます。職場環境にもよりますが、できれば夕方に会社でおむすびやサンドイッチのような簡単な食事をし、帰宅後、野菜中心の低エネルギーの料理(具だくさんの味噌汁、野菜スープ、野菜の煮物料理など)を召し上げることをお勧めします。夜の食事が軽いと朝に食欲がわき、気持ちよく1日をはじめることができます。

### 【ご相談者のプライバシーは守ります】

- この相談窓口は外部の専門機関(保健同人社)に委託して開設しています。
- お名前・ご相談内容などの個人情報は、ご相談者の所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。
- ご相談いただいた個人情報については、このご相談の目的のみに使用します。外部にわたることはありません。
- 適切な対応を行うためにご相談は録音しております。

