

被保険者の皆さまへ

けんぽタイムズ 8号 令和6年5月21日号



こんにちは 鉄道弘済会健康保険組合です。

まもなく梅雨の季節。いかがお過ごしでしょうか。  
健診結果に関することや、健康上で心配なことはありませんか。  
皆さまの健康増進や医療費抑制、健康づくりに  
お役立ていただきたく、「けんぽタイムズ」を配信いたします。

■ホームページの「お知らせ」をご利用ください。

医療制度改正等の情報提供や特定健診、郵便検診、健康ウォーキング大会など、  
各種申請書などの利用にホームページをご利用ください。 <鉄道弘済会健康保険組合 HP>



その悩み、「健康相談ほっとライン」で相談してみませんか

専用フリーダイヤル ☎ 0120-531-008

経験豊かな医師、保健師、看護師などのスタッフが、24時間・年中無休体制で電話による相談に応じています。健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関する相談にきめ細かくアドバイスいたします。

**プライバシーは厳守されます。会社及び健保組合、事務担当者など第三者に情報が伝わることは一切ありませんので安心してご相談ください。** 委託先 T-PEC (株)

主な相談内容

健康相談・医療相談・介護相談・育児相談・メンタルヘルス相談・  
医療機関情報等の提供

ご利用対象者

鉄道弘済会健康保険組合の被保険者・被扶養者

相談時間

24時間・年中無休

相談料

無料

相談スタッフ

医師:88名、相談スタッフ:220名（保健師・助産師・看護師・心理カウンセラー、  
公認心理師、臨床心理士、産業カウンセラー、ケアマネジャーなど）、  
オペレーター:162名 合計:470名（2022年4月現在）

↓ 次のページで相談事例をまんがで紹介いたします。

こんな相談ありました。

## 繰り返す後頭部の頭痛 …これって病気

24時間無料相談 鉄道弘済会健康保険組合「健康相談ほっとライン」をご利用ください



激しい頭痛に「大きな病気ではないか?」と心配される方も少なくないのではないのでしょうか。今回は、「後頭部神経痛」と診断された40歳代女性からのご相談を紹介します。

お客様は、後頭部に「ズキッ」という瞬間的な激痛が繰り返し起こるようになり、神経内科を受診したところ、医師より「後頭神経痛」と診断され、鎮痛薬を処方されたとのことでした。医師に検査などはしなくても良いか聞いたかったとのことですが、言い出せず帰宅したそうです。しかし、これまでなかった激しい痛みということもあり「大きな病気が潜んでいたらどうしよう…」と心配になり、ご相談くださったとのことでした。

まずは不安に思う気持ちを傾聴し、寄り添えるよう努めました。次いで、後頭神経痛について説明をしながら、医師が診断したと考えられる経過をお伝えしました。

後頭神経痛は、後頭部の頭皮の神経痛です。検査をしていないことに不安を感じておられる様子でしたので、痛みの特徴などから診断基準に準じて診断されたものと考えられることをご説明しました。

また、肩や首のこりと関係していることが多く、長時間パソコンに向かうデスクワークで同じ姿勢をとり続けることや、ストレスなどが原因となることも多いとお伝えしました。



一般的には数日から 1 2 週間ほどで症状は改善すると言われていますが、症状がどんどん悪化していく、手足の痺れやまひ、発熱、吐き気、嘔吐するなどの症状が出現した際は、再度受診していただくことをお勧めしました。

お客様が受診された際、症状を細かく聞かれたことを思い出したようで、それが診断につながったのだと改めて気付かれたとお話いただきました。

また、受診時に医師の質問に答えていったことで、今回の相談でも、症状を明確に伝えることができたとおっしゃっていました。自分自身で症状を伝えて、それが診断に至ったという経緯に納得され、安心した様子でご相談を終えました。

医療の現場は非日常的な環境であると感じられる方も多く、医療機関に行くだけでも緊張するとおっしゃる方も少なくありません。

健康相談ほっとラインでは、「受診した時に質問できなかった」「あれを聞いておけばよかった」など、受診後の疑問などの相談も多くいただいております。

お客様に心配や不安が残らないよう、お気持ちを伺いながら丁寧にご相談に 対応させていただいております。

プライバシーは厳守されます。会社及び健保組合、事務担当者など第三者に情報が伝わることは一切ありませんので安心してご相談ください。

鉄道弘済会健康保険組合

「健康相談ほっとライン」専用フリーダイヤル

☎ 0120-531-008