

## 商工会・JMTX 共催ウェビナーQ&A

事前に寄せられた質問・当日頂いた質問でウェビナー中にお答えできなかったものを掲載しています。

### Q.ちょっとした風邪、或いは、もしかしたらインフルかも、というときに、どこに行けば良いですか？

A. ウェビナーの中でもふれましたように、PCP: Primary Care Physician(かかりつけ医)が上記に対応してくれます。困ったときにはいつでも相談できるPCPを見つけておくのが良いと思います。JMTX ホームページの[こちらの記事](#)をご参考にしてください。

### Q.左脇裏の痛み、及び左腕の痛みや指先の感覚の薄れ（通常の3割減程度）が既に1か月ほど続いておりますが、この様な時はどの様な病院に行き相談すれば良いですか？ ご教示よろしくお願い致します。

A. 慢性的な痛みですと、骨折などの手術を担当する整形外科よりは、カイロプラクティクスやリハビリテーション科にかかって頂くほうが良いかと思います。手術以外の治療で痛みに対処します。また、そちらでも痛みが治らない場合は、ペインマネジメントの専門家が相談先になるでしょう。麻酔科医やリハビリ科の先生が対応してくれます。[こちらの記事](#)も参照してください。

### Q.7か月の子どもがいます。現地の離乳食をまだ与えていないため、食べやすいお勧めの品、もしくは自炊する場合比較的手に入りやすい食材をご教示いただけますと幸いです。

A. 離乳食を自炊される場合、まずは身近に手に入る、野菜や果物からスタートされることをお勧めします。一般にバナナやアボカドからスタートされる方が多いです。その他には、ビーツ、ブロッコリー、カブ、アスパラガス、ほうれん草、ブルーベリー、マンゴー等。果物などの甘い食材をあげすぎると、お子様が甘いものを好んだり求める傾向があるので、できるだけ野菜に重点を置いて離乳食をあげるようにして下さい。又、新しい食材を試される際には、食材を一つずつお子様に与えられることをお勧めします。一度に何種類も食材を混ぜて食事を与えるより、一つの食材に絞る事によって、食材アレルギーがあった場合、どの食材を受け付けないのかが把握しやすいです。そして、お子様が新しい味に慣れるには、何度か同じ食材を試す必要があるため、一度反応が悪くても、何度か同じ食材を試させてあげるようにして下さい。幼児の鉄分不足は多く見られるので、市販で離乳食を買われる場合は、鉄分が強化されたシリアルなどがお勧めです。ラベルに iron-fortified と書かれている商品もあるので、目印にして下さい。母乳には離乳食や粉ミルクからは摂取できない、抗体(感染や病気から体を守る役割)が含まれています。又、お母さんが摂取する食事は、血、母乳を通してお子様にも届きます。お母様もできるだけ色々な種類の食材を摂ることによって、お子様も多種多様な味に対応しやすくなると言われています。離乳食と一緒に、最低お子様が1歳になるまでは母乳を継続されることをお勧めします。

### Q.アメリカでの食事での栄養管理に苦戦しています。アメリカの食材や日本にはない野菜等で、健康的な料理を作るコツ等に興味があります。

A. ウェビナー資料・動画をご参照下さい。

### Q.色々とストレスが多い海外生活。実用的なストレスマネジメント法を教えていただけたら幸いです。

A. ご自身がリラックス・リフレッシュできる方法であれば、どんなものでも良いです。静的なものであればアロマセラピーやヨガ、マインドフルネスなど（検索すると動画もたくさん見られます）、アクティブなものであれば散歩やランニング、スポーツにチャレンジしてみるのも良いかもしれません。

**Q.会社で入っている医療保険のネットワーク内では、居住地近郊で日本語で受診できる医師・病院が見つかりません。家族は日本語しか話せないのですが、翻訳サービスの活用や、自分自身での保険加入など、ソリューションがあれば教えてください。また、ネットワーク外で受診（例えば、マイコプラズマ肺炎）した場合には、数千ドル、数万ドルなどの水準になってしまうのでしょうか。**

A.大きな病院であれば、無料の通訳サービスを受けられることが多いです。医師との対話だけでなく、受付時にも利用できますので、受診の際に問い合わせしてみるのをおすすめします。ネットワーク外の受診ですと、想像以上の出費となる可能性があります。事前の見積もりをとり、しっかり料金を確認しておくことをおすすめします。

**Q.料理が苦手なのですが、米国で単身赴任をする際の食生活の注意点、ポイントをご教示いただけますと幸いです。**

A. ウェビナー資料・動画をご参照下さい。