

10月は「健康強調月間」です。この機会に、ファミリー健康相談をご活用いただき、日々の体調管理や生活習慣の見直しに役立ててみませんか？専門の相談員が、食事・運動・睡眠などの身近な悩みに丁寧にお応えします。

ちょっとした不安や疑問も、電話一本で気軽に相談可能。ご自身の健康を守る第一歩として、ぜひご利用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 出かけようとして靴を履こうとしたら、急にフワツとして驚いた。少し休んだらいつも通りに戻ったが心配なので病院にすぐに行った方がよいのか。

A： 症状から、めまいと思われそうですが、めまいには大きく分けて3つのタイプがあります。ぐるぐる回る感じの「回転性めまい」、ふらふら・ふわふわする感じの「動揺性めまい」、そして立ちくらみのようなくらくとする感じや、気が遠くなったり目の前が暗くなるような「前失神性めまい」です。これらのタイプは原因によって症状が異なります。耳が原因の場合は、回転性めまいを引き起こし、吐き気や耳鳴り、難聴、耳閉感を伴うことがあります。脳が原因の場合は、回転性または動揺性のいずれかのめまいが見られます。血圧や脳の血流が低下するような場合には、前失神性めまいを起こすことがあります。また、全身のさまざまな体調不良に伴って動揺性めまいが起こることもあります。めまいの多くは頭を動かすことで強くなるため、しばらく頭や姿勢を動かさずに安静にしましょう。急に手足や顔の脱力、しびれ、呂律が回らない、激しい頭痛、突然の胸痛、気が遠くなったり、目の前が暗くなる、歩けないといった症状が現れた場合は、救急受診が必要です。また、軽いめまいでも数分以上続く場合や繰り返す場合は、受診しましょう。

顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、
〈コロナ後遺症
(罹患後症状)〉



コロナ後遺症は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の急性期を経ても、持続または新たに出現する症状を指し、WHOは発症から3ヵ月後に2ヵ月以上持続する場合と定義しています。

この病態は、ウイルス感染による直接の影響ではなく、免疫応答の異常や全身性の炎症反応、臓器障害が関与していると考えられています。症状のメカニズムは完全には解明されていませんが、いくつかの仮説が存在します。疲労感や倦怠感は、全身性の炎症反応やサイトカインストームが中枢神経系に影響を与えることで引き起こされ、慢性的な炎症はミトコンドリア機能に悪影響を及ぼします。呼吸器症状（咳や息切れ）は、肺の慢性的な炎症や線維化が関連し、急性期に肺炎を経験した患者に多く見られます。神経系症状（頭痛や嗅覚障害）は、ウイルスが血液脳関門を通過して脳に影響を与えることが原因とされています。また、精神的症状（抑うつや不安）は感染後の社会的隔離やストレスが影響し、筋骨格系の症状（関節痛や筋肉痛）は全身性の炎症が関与しています。脱毛や動悸、腹痛などの症状も見られ、自律神経系の異常が影響することがあります。

コロナ後遺症を発症しやすいリスク因子には、急性期の重症度、併存症（糖尿病、高血圧）、年齢、性別（女性リスクが高い）があります。重症の患者は後遺症のリスクが高く、長期的な健康への影響が懸念されています。医療従事者は、患者の症状に丁寧に耳を傾け、適切な管理を行うことが求められます。多職種チームによる診療が推奨され、患者の生活の質を改善し、社会復帰を支援するための段階的な復職プランを設定することが重要です。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。

こころの元気レター

2025 年
10 月

季節の変わり目は、心にも変化をもたらします。

10月は気温や日照時間の変化により、知らず知らずのうちに気分が沈みがちになることも。そんなときこそ、心の声に耳を傾けてみませんか？

メンタルヘルスカウンセリングは、日常のモヤモヤや不安を整理するための有効な手段です。ぜひこの機会にご利用ください。



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が…

Q：最近、何事に対しても気力が湧かず、将来への不安ばかりが強くなって落ち込んでしまう。

A：最近の様子を伺いながらつらさを受け止めると共に、先々のことを考えて不安を募らせ過ぎず、今できることに目を向けられるような工夫を話し合ってサポートしました。

Q：友達作りがうまくいかず悩んでいるので相談したい。

A：友人関係の経緯を伺う中で悩んでいる点を具体的に傾聴し、良好な関係を築いていく為の工夫やその際の適度な距離の取り方について話し合ってサポートしました。

Q：結婚生活の理想と現実のギャップに苦しんでいる。

A：心痛を受け止めながら結婚生活の経緯を伺う中で、相談者の希望と現実の相違点を整理し、そのギャップを埋める工夫や希望を実現する為にできることについて話し合いました。

家族で守る心の健康 見過ごさないで！「子どものうつ病」

【子どものうつ病の対処法】

がんばりたくても、がんばれない状態なので叱咤激励はNGです。ただし、病人扱いせず、見守る気持ちで接します。子どもは悩みを周囲に隠したがり、助けを求められないため、まずは話を聴くことから始めます。

うつ病が疑われるときの対処法（１）

子どもの話に真摯に耳を傾ける

やさしく声をかけ、気にかけていることを伝える。話したがないときは無理強いせず、いつでも話を聴くことを伝えて待つ。子どもが話してくれたら気持ちを受け止めながら、話に耳を傾ける。意見をいったり、話を否定したりしない。話をしてくれたことをねぎらう。

【声のかけ方（例）】「元気がないけど、何かあった？」「いつでも話を聴くからね」
「つらかったね」「大変だったね」「話してくれてありがとう」

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！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。