

11月は気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節です。そんな時こそ、気軽に健康の不安を相談できる「ファミリー電話健康相談」をご活用ください。

医師や看護師などの専門スタッフが、日々の体調管理や病気予防、医療機関の受診に関するアドバイスを丁寧にお応えします。24時間年中無休で対応可能ですので、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： 10 年ほど前から手のひらに水疱ができ、最近では手全体に広がった。腕や足にも湿疹が出ることもある。これまでは皮膚科で処方されたステロイド軟膏で様子を見てきたが、痒みが抑えきれず、新たな治療を希望している。どこに相談したらよいか知りたい。

A： 症状から、一般的に、手のひらにできる水疱は、汗疱（かんぽう）や掌蹠膿疱（しょうせきのうほう）症の可能性があります。汗疱の場合、現在の治療に抗ヒスタミン剤の内服を追加することがあります。掌蹠膿疱症では、金属アレルギーが原因となることもあり、必要に応じて歯科治療で口腔内の金属を除去し、免疫の要である腸内細菌の改善にも取り組んだりします。

まずは、診断名について医師に確認することが重要です。皮膚科では視覚的な情報に基づいて治療方針を決めるため、医師によって見立てが異なることがあります。また、皮膚は免疫の臓器でもあるため、基本的には自身の免疫を改善することも必要です。近年、免疫には腸内細菌が大きく関与していることがわかっています。そのため、安易に薬に頼るのではなく、良い腸内細菌を育む食事を取り入れることを考え、栄養指導を受けるのも一つの方法です。ぜひ参考にしてみてください。

顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、
〈咳エチケット〉



咳エチケットは、咳やくしゃみの際にマスクやティッシュ、ハンカチ、上着の袖で口や鼻を覆い、感染症の拡散を防ぐ行動です。

特にマスクは鼻から顎の下まで隙間なく覆う必要があり、不織布マスクが推奨されます。装着時は手を清潔に保ち、外す際は耳のひもを持つなど、適切な使用が求められます。

マスクがない場合には、ティッシュやハンカチを使い、ティッシュは使用後にすぐに捨てるのが大切です。何も無い場合は、袖や肘の内側を活用して口と鼻を覆いましょう。手で覆うのは避けるべきで、どうしても手を使った場合は速やかに手洗いを行う必要があります。

咳やくしゃみの飛沫は1～2m飛ぶため、顔を背けて周囲の人に飛沫がかからないよう配慮することも重要です。

新型コロナウイルス感染症が流行していた頃、多くの人が咳エチケットを意識していましたが、感染が落ち着き、マスク着用が個人の判断となった現在、職場や公共交通機関などで咳エチケットを守らない人が増えています。

しかし、高齢者や持病を持つ人、妊娠中の人など、感染症に特に注意を払っている人も多くいます。咳やくしゃみをする際は咳エチケットを徹底し、周囲の人への配慮を忘れないことで、感染症対策を共有し合える優しい社会を築いていきましょう。

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
11 月

11月は気温や環境の変化により、心の不調を感じやすい時期です。そんな時は「メンタルヘルスカウンセリング」をご利用ください。専門のカウンセラーが、ストレスや不安、人間関係の悩みなどに寄り添い、あなたの心のケアをサポートします。

つらいと感じたら、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。



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：悩みを抱えている様子の部下への対応を相談したい。

A：部下の様子を詳しく伺いながら対応の難しさを受け止め、善後策を考える上でも部下の現状を把握することが大切であると伝えて一度話を聴く機会を持つよう勧めました。

Q：夫の言動に、自分へのいたわりが感じられず不満が募っている。

A：日常の夫婦のやり取りを伺いながら不満を受け止め、言動に配慮して貰うように話し合いを持つ為の働きかけ方を助言しました。

Q：仕事と家事の両立が難しい。

A：日々の生活の大変さをねぎらいながら傾聴し、全ての負担を一人で抱えている今の状況を少しでも改善できる方策を検討してサポートしました。

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（2）

ゆっくり休めるようにする

家庭での休養は、うつ状態の回復に不可欠。「疲れた」「つらい」などの言葉が聞かれたら、ゆっくり休めるようにします。また、無理をさせず、やれることをさせて、できたことを認める態度を示すことが、子どもが自信を取り戻す支えになります。

【休養のさせ方】

- 学校を休ませる ● ゆっくり眠らせる
- 家でのおんびり過ごさせる ● 夫婦のケンカなどは見せない

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！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。