

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っとする感じや、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、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（女性の方がリスクが高い）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。