

元気レター

2025年
11月

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がある。これまで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（かんぱう）や掌蹠膿疱症（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ます。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、
〈咳工チケット〉



咳工チケットは、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ます。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ことが大切です。何もない場合は、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なう必要があります。

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るないように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、多くの人が咳工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工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、妊娠中のひとなど、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工チケットを徹底し、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。