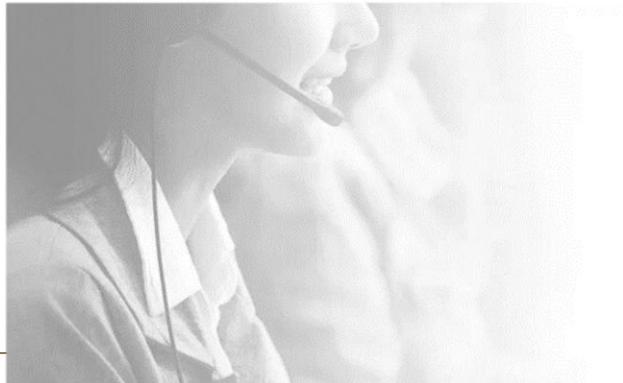


ファミリー健康相談

Monthly Report

全体の相談状況から

10月号



10月の相談傾向

＜発疹に関するご相談＞

夏の終わりから秋にかけては、寒暖差による蕁麻疹や空気の乾燥による肌荒れ、夏の紫外線の影響、秋の花粉によるアレルギー反応、手足口病などのウイルス感染症など、さまざまな要因で発疹が起こりやすくなります。これらの刺激が加わると、特に肌のバリア機能が低下している部分では、免疫系の異常な反応を引き起こされ、発疹や皮膚炎が生じることがあります。当相談窓口では、ご心配な気持ちに寄り添いながら、すぐに受診が必要かどうか慎重に判断し、ご家庭でできる応急手当の方法についてもアドバイスしています。

「10歳の息子が本日、皮膚科を受診し、「ウイルス性の蕁麻疹」と診断された。治療として軟膏の処方があったが、内服薬は処方されなかった。帰宅後、軟膏を塗って様子を見ていたところ、微熱が出てきたため、家庭でできる応急手当の方法と、今から病院に行くべきか教えてほしい」

(40代 女性)

「15分ほど寝て起きたら、全身に赤いブツブツができていた。息苦しさがあり、顔もパンパンに腫れていて、いつもの顔つきではない。夕方に起きた時点では何の症状もなかった。心当たりとしては、毎晩大量に飲酒しており、今朝も朝まで飲んでた。アナフィラキシー症状であれば、救急車を呼ぶべきか知りたい」

(20代 女性)

「朝からお腹に、赤いボールペンで点々と書いたようなできものがある。ピリピリした痛みが出始めている。調べたところ帯状疱疹のような気がする。治療薬は72時間以内に服用を始める必要があると書かれていたため、すぐに病院を受診すべきか知りたい」

(60代 女性)

顧問医からのアドバイス

◆ 業務負担

新任店長として着任したが、社員が連続して産休に入り、業務の負担が大きくなった。店長業務に慣れない中で、責任も作業量も増え、心身ともに疲れを感じている。このまま続けていくのは難しく、辞めたい気持ちが強くなっている。 (20代 女性)

新任店長としてご赴任されて間もない中、社員の方々が相次いで産休に入られ、大変ご苦労されていることとお察しします。店長業務に慣れないうちから、休職中の方の業務まで担うこととなれば、業務量は大幅に増え、お身体がいくつあっても足りないほどのご多忙かと思えます。「辞めたい」と思われるほど、心身にお疲れがたまっているご様子で、体調面が非常に心配です。店舗運営に必要な人員が不足している状況では、お一人で抱え込むには限界があるかと思えます。可能であれば、エリアマネージャーなど上司の方に現状をお伝えいただき、他店舗からの応援や人員補充など、ご相談者様のご負担を軽減するための対応をいただける可能性もごございます。どうかお一人で抱え込まず、上司や会社の支援をご相談されるのも一つの方法かと思えます。

季節の変わり目で寒暖差の激しい時期ですので、体調を崩しやすいかと思えます。水分や塩分の補給に加え、食事と睡眠をしっかり取り、お身体を大切になさってください。



今月の HOT VOICE

顔面神経麻痺

急に顔が動かしくなくなり、水を飲むと口の端からこぼれてしまう。脳の病気が心配で、救急車を呼ぶべきか判断に迷っている。

(50代 男性)

突然、顔がゆがむ、目が閉じにくい、眉が動かない、口元から水がこぼれるなど、顔の筋肉が動かしづらくなる場合は、顔面神経麻痺の可能性があります。これは、ヘルペスウイルスや水痘・帯状疱疹ウイルスの再活性化が原因で、疲れやストレスにより免疫力が低下すると、これらのウイルスが顔面神経に障害を与え、表情筋が動かなくなることがあります。顔の症状の他に、涙が出にくい、味がわかりにくい、耳の痛み、聞こえが悪い、めまいなどの症状が現れることもあります。

発症から3日以内の受診が、完治するか後遺症が残るかの分岐点と考えられていますが、かかりつけ医や脳神経の専門医を受診して検査を受けているうちに、1週間以上が経過してしまうこともあります。顔の症状以外に、片側の手足のしびれ、頭痛、吐き気などがある場合は、脳の病気の可能性があります。そうでない場合は耳鼻科を受診することで早期診断・早期治療につながります。顔面神経に関する診療は耳鼻科の領域に含まれており、原因の特定や麻痺の程度の評価が可能。適切な早期治療を開始するためにも、できるだけ早く受診することが大切です。

Web 相談

◆ カウンセリング

幼少期からの家庭環境が影響しているせいか、電車などで男性と肩や腕が触れる程度でも、過度にストレスや恐怖を感じてしまう。男性恐怖症はカウンセリングで改善するか教えてほしい。(30代 女性)

男性との接触に強いストレスを感じる日々は、さぞかしお辛いことと思います。「男性恐怖症」は正式な診断名ではありませんが、心理学的には対人恐怖症の一つと考えられています。日常生活に支障をきたすほどの場合は、社交不安障害や心的外傷後ストレス障害（PTSD）に当てはまることもあります。治療には、緊張や不安を和らげるための薬物療法と、カウンセリングなどの心理療法を組み合わせるのが一般的です。対人恐怖症には、専門家による継続的なサポートが効果的であり、心療内科や精神科を受診し、カウンセリングも受けられる医療機関を選ぶことをおすすめします。カウンセリングでは、男性に対する恐怖や不安の背景を整理し、自分の気持ちや体験を丁寧に振り返ることができます。また、恐怖心にとらわれすぎずに対処できる考え方や行動の工夫を学べることもあり、無理のない範囲で人との関わり方を見直していくことや、安心できる環境で悩みをじっくり聞いてもらえることも、カウンセリングの大きなメリットです。こうしたサポートを通じて、少しずつ前向きな変化を促し、自分自身の力で回復への道を歩んでいくきっかけをつくることができます。男性恐怖症は、すぐに克服することは難しいかもしれませんが、焦らずに、今できることから始めていくことが大切です。自治体や民間団体が行っているメンタル相談なども活用しながら、ご自身に合った治療法を探してみてください。

顧問医からのメッセージ



----- OTC 医薬品について

OTC 医薬品とは、薬局、薬店、ドラッグストアなどで処方せんなしに購入できる医薬品のことをいいます。その語源は、英語の Over the Counter（オーバー・ザ・カウンター）の略で、薬局のカウンター越しに薬を購入できることに由来しています。

OTC 医薬品は、要指導医薬品、第 1 類医薬品、第 2 類医薬品、第 3 類医薬品の 4 種類に分類されます。要指導医薬品、第 1 類医薬品は、薬局、薬店、ドラッグストアなどのカウンターの後ろの棚や鍵のかかったケースに保管され、店頭には空箱が並べられているなど、購入者が直接手に取って購入することができなくなっています。薬剤師から書面で使用方法や相互作用（他の薬との飲み合わせ）、副作用などの説明を必ず受けて購入する必要があります。第 2 類医薬品、第 3 類医薬品では、薬局、薬店、ドラッグストアなどで購入者が薬を直接手にとって購入することができます。しかし、薬の種類がたくさんあってどれを選んだらよいか判断に迷う場合には、販売店にいる薬剤師や登録販売者に相談するとよいでしょう。

OTC 医薬品はセルフメディケーションの考え方からも重要になります。セルフメディケーションとは、世界保健機関（WHO）において「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義されています。普段から自分自身で健康管理を行い、軽度な身体の不調時には OTC 医薬品を上手に使うことで対応してみましょう。OTC 医薬品を上手に活用することが自分自身のセルフメディケーションの向上につながっていきます。

しかし、OTC 医薬品を使っても症状が改善しない場合や悪化する場合には、速やかに医療機関を受診して医師の診察を受けるようにしましょう。