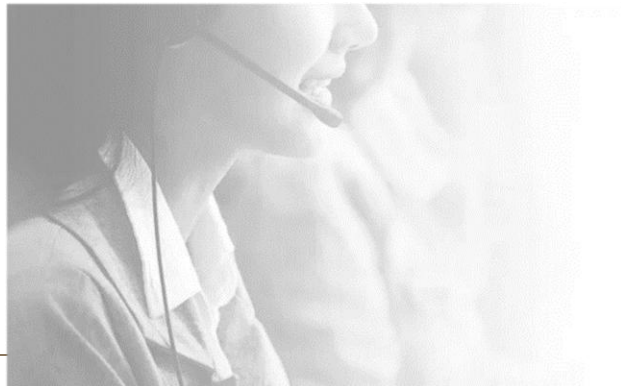


## ファミリー健康相談

## Monthly Report

全体の相談状況から

3月号



## 3月の相談傾向

## くのど・鼻のトラブルの相談&gt;

今年は例年を上回る花粉の飛散が予測されており、加えて冬から春にかけての感染症や寒暖差アレルギーにも注意が必要です。当窓口では、急な症状から長期にわたる症状まで、ホームケアの方法や受診の目安について、ご不安な気持ちに寄り添いながら、速やかに受診が必要かどうかをご提案しております。

「2週間以上、鼻の奥の痛みや、鼻水がのどに流れ落ちる感じが続いている。朝、起きた時にのどのイガイガが気になり、咳払いをしても鼻の奥の重さが取れず、すっきりしない。耳鼻科から処方された内服薬で治療中であるが、最近は頬骨のあたりが重く、頭痛が生じることもある。鼻うがい続けるべきか知りたい。」

(30代 男性)

「2歳の娘がリビングで走り回り、勢いよく滑って前のめりに転び、ソファの縁に鼻の付け根を打った。右の鼻から鼻血がでており、口からも出血があり、大泣きしている。目と目の間が腫れて、こぶのように盛り上がっている。今できる応急手当の方法と、救急車を呼ぶべきか判断に迷っている。」

(20代 女性)

「のどが痛いため、夕方に耳鼻咽喉科を受診した。医師から扁桃腺が腫れていると言われ、帰宅した。就寝後、急に息苦しくなり、のどが詰まる感じが強くなって眠れない。このまま様子を見るべきか、すぐに病院を受診すべきか迷っている。」

(20代 男性)

## 顧問医からのアドバイス

## ◆ 緑内障

母が緑内障であったため、遺伝は少ないと言われるものの気になり、60歳で検査を受けた。最初は3年前の11月、2回目は昨年3月に検査を行ったが、いずれも異常は認められなかった。緑内障はゆっくり進行すると聞き、どのくらいの間隔で眼科を受診すべきか確認したい。主治医は「2年に一度でよい」と言われているが、ネットでは1年に一度の受診が推奨されていることもあり、2年に一度の受診で手遅れになる可能性はないか心配している。

(60代 女性)

これまでの検査で異常が認められていない場合、主治医の指示どおり「2年に一度の受診」を基本としても、手遅れになる可能性は低いと考えられます。緑内障については、遺伝の影響はあまり強くなく、初期には自覚症状がほとんどありません。また、一般の健康診断では、オプションの「眼底カメラ」を追加しなければ視神経の異常は確認できません。そのため、対応としては以下の2つが考えられます。

1) 健康診断の際にオプションの「眼底カメラ」を追加し、経過をフォローする。

2) 保険診療では、異常が認められない場合、継続的な検査が難しいことがあるため、主治医の指示どおり「2年に一度の受診」を基本としつつ、健康診断での「眼底カメラ」を組み合わせる。

なお、見えにくさや視野の違和感などの自覚症状が出現した場合には、2年を待たずに早めに受診することが大切です。



## 今月の HOT VOICE

### ----- 蕁麻疹

急に蕁麻疹が出て様子を見ていたが、1 時間くらいで全身に広がってきた。救急車を呼んだ方がよいか。

(60代 女性)

蕁麻疹とは、突然皮膚に境界がはっきりした円形や地図状の盛り上がりが出現し、激しいかゆみを伴い、数時間から 24 時間以内に消えてしまう病気です。主な原因としては、ストレス・疲労・睡眠不足、食品・食品添加物、物理的刺激（機械的擦過や圧迫、寒冷、温熱、日光、振動など）、全身の病気や感染症などが挙げられます。

対処法としては、患部を触らない、冷やす（寒冷刺激が原因のときは避ける）、安静にする、入浴を控える、汗をかかないようにすることが重要です。皮膚の深い部分で反応が起こるものに血管性浮腫があり、唇・まぶた・頬などが突然腫れ上がります。かゆみは軽く、圧迫感やヒリヒリ感を伴い、腫れが引くまでに 2～3 日かかることもあります。特に喉の粘膜に起こると、気道を塞いで呼吸困難を引き起こす可能性があり、非常に危険です。蕁麻疹を繰り返す、症状が重い、何日も続く場合は受診しましょう。

また、全身性アレルギー反応である重篤なアナフィラキシーの症状（呼吸困難、腹痛、嘔気・嘔吐、血圧低下、意識障害）がある場合は、すぐに救急車を要請してください。

## Web 相談

### ◆ 足のイボの治療と治らない理由

足の親指の側面に大きなウイルス性のイボがあり、近所の皮膚科で診断されてから 1 年間、毎週液体窒素治療を受けたが改善しなかった。

さらに、足裏や薬指にも広がっている。効果がないのになぜ継続するのか疑問に思い調べたところ、レーザー治療は条件付きで保険適用可能で即効性があることを知った。しかし、かかりつけ医では対応しておらず、セカンドオピニオン先でも液体窒素と角質を柔らかくする薬剤での継続治療を勧められた。小さな子どもに移したくないため、早く治したい。液体窒素を継続する医学的理由は何か、形成外科で外科的治療の選択肢はあるのか知りたい。

長年治療を続けても改善が見られず、ご不安かとお察しいたします。足のウイルス性のイボ（尋常性疣贅）には液体窒素治療が一般的な保険診療で、感染した皮膚を少しずつ壊すため、完治まで時間がかかり、個人差はありますが長期の継続が必要です。十分な効果が認められない場合や早期改善を希望する場合は、外用薬の併用やレーザー治療などが検討されます。レーザー治療の保険適用は診療した医師の判断によります。形成外科では、適応があれば外科的切除やレーザー治療も可能ですが、再発や瘢痕のリスクがあるため慎重な判断が必要です。希望の治療内容や保険適用の可否も含め、事前に医療機関に確認のうえ受診をおすすめします。

## 顧問医からのメッセージ



### ----- 産業医について

医師と聞いて、皆さんはどのような姿を思い浮かべるでしょうか。多くの方が、外来で診察を行う医師や手術に携わる医師など、いわゆる臨床の現場で働く姿をイメージされるのではないかと思います。

しかし実際には、医師の活躍の場は臨床だけにとどまりません。さまざまな分野で専門性を発揮し、多様な役割を担っています。その一つが「産業医」です。産業医とは、企業において労働者が安全かつ健康的に働ける環境を整えるため、専門的な立場から助言や指導を行う医師のことを指します。従業員の健康を守るだけでなく、職場環境の改善や働き方の見直しにも関わる、重要な役割を担っています。産業医になるためには医師免許に加え、日本医師会や産業医科大学などが実施する研修を修了する、あるいは労働衛生コンサルタント試験に合格するなど、いくつかの方法があります。

また、労働安全衛生法により、常時 50 人以上の従業員がいる事業場では、産業医の選任が義務付けられています。従業員数に応じて必要な産業医の体制は異なり、50 人以上 499 人未満では嘱託産業医を 1 名以上、500 人以上では専属産業医の配置が求められるなど、規模に応じた体制整備が必要となります。産業医には大きく分けて「嘱託産業医」と「専属産業医」があります。嘱託産業医は月に数回職場を訪問して活動する非常勤の形態であるのに対し、専属産業医は企業に常勤し、日常的に従業員の健康管理や職場環境の維持に関わります。

その職務内容は多岐にわたり、労働安全衛生規則においても明確に定められています。具体的には、健康診断の実施と事後措置、長時間労働者への面接指導、ストレスチェックおよび高ストレス者への対応、作業環境や作業内容の管理、健康相談や健康教育の実施などが挙げられます。さらに、健康障害の原因調査や再発防止策の検討など、組織全体の安全衛生を支える役割も担っています。

このように産業医は、個々の従業員の健康を守るだけでなく、企業全体の健全な運営を支える存在でもあります。働く人々が安心して力を発揮できる環境づくりのために、産業医は欠かせない役割を果たしているのです。