

今年は3年ぶりに行動制限のない年末年始。帰省や旅行に出かける方も多いのではないのでしょうか。年末年始はかかりつけ医もお休みとなります。また、旅行先での思わぬケガや、急な発熱など対応に困ることがあります。

ファミリー健康相談は、年末年始も24時間年中無休で対応可能です。休日や年末年始、夜間にかかる医療機関のご案内もしていますので、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： 3歳の子どもがファンヒーターの吹き出し口を触って、右手の指2本と手のひらが、細長く線状に赤く腫れている。濡れタオルで冷やしているが、痛がって泣いている。受診した方がよいか。**

**A：** 火傷した際に最も大切なことは、直ぐに流水でしっかりと冷やすことです。皮膚の深部組織にまでダメージを被るのを防いで瘢痕（治ったあとに残る傷あと）を予防するとともに、痛みを緩和する目的もあります。直接、患部に流水があたり続けるのは皮膚にとって負担となるので、洗面器などに水道水を溜めて手を浸し、流水を流しながら20～30分間冷やして下さい。直に氷や保冷剤をあてると、凍傷や悪化を招く恐れがあるので禁物です。痛がって泣き止まず、流水で冷やしてみても赤みが引かない、皮膚の色が焦げたように黒い、或いは白くなっている火傷は、皮膚の深部まで影響を受けている可能性を考えます。指の火傷で関節を含んでいる場合、今後成長するにつれ皮膚のひきつれを起こすこともあります。また水疱が出来ていれば、破れた際に細菌感染を起こしやすくなります。ファンヒーターの吹き出し口や熱を帯びたパネルは、かなりの高温です。状況や皮膚の具合から考えると、早めの処置が必要です。自己判断で薬を使うのは悪化を招くことがあります。消毒や軟膏を塗ったりせずに、直ぐに皮膚科もしくは外科を受診してください。

## ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、  
〈お尻の病気〉



「痔」はデリケートな問題故、恥ずかしさもあり人に相談したり、専門である肛門科の受診をためらって、放置した状態で悩みを抱えている方が多い疾患です。

便秘や下痢を繰り返すことで引き起こしやすく、栄養バランスのかたよりの不規則な食生活、運動不足やストレスなどの生活習慣が原因とも考えられています。特に女性は、元々便秘体質であったり、妊娠や出産を機に発症しがちなのも悪化要因となっています。

痔の最大の原因は、肛門周囲のうっ血や肛門への刺激です。痔を予防するには、そういった負荷を最小限に抑えることが重要です。既に症状のある方も、日常生活での注意点を守ることが悪化防止に繋がります。便秘や下痢にならぬように意識した生活を送ることに加え、①排便時に強くいきまない。②排便後はお尻を綺麗に洗う。③長時間、同じ姿勢を続けない。④お尻や腰を冷やさない。⑤毎日入浴する。⑥アルコールや刺激物などは控えめにする。といった対策が予防に繋がります。

受診に抵抗があって市販薬を試したとしても、様子を見るのは1週間程が限度です。直腸がんや肛門がんなど、他の疾患との鑑別も重要です。改善しなければ、外科か肛門科を受診して下さい。排便時の出血や肛門痛があればなおさら、急ぐ必要があります。

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。