

元気レター

2025 年
5 月

さわやかな気候のこの時期、大型連休にはお出かけする方も多いことでしょう。大型連休期間中は、医療機関が休診のところも多くなります。そんなときには、ファミリー健康相談をご活用ください。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。顧問医や保健師・看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが適切にアドバイスしますので、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： 最近、腕やお腹、背中、足の付け根などにしこりができて、先月頃から少し大きくなってきた。体の痛みやだるさ、吐き気などある。病院での検査が必要かどうかを教えて欲しい。

A： 今まで健康体でお過ごしの方が、体のいたる所にしこりができ、大きさの変化や倦怠感も伴う辛さは、さぞかしご不安であることと思います。一般的にしこりは、皮膚や皮下組織にできる腫瘍とされ、体のいたるところに発生し、徐々に大きくなることがあります。硬さや大きさ、痛みの有無や程度は、原因によって異なり、良性と悪性に区分されます。悪性のしこりの代表例として、乳がん、リンパ腫、甲状腺がんなどが挙げられますが、しこりの発生場所に特徴があり、該当する診療科も異なります。良性のしこりには、脂肪腫、粉瘤、リンパ管腫、イボなどがあり、徐々に大きくなり神経を圧迫する場合は、症状に応じた治療が必要です。原因や状態によって治療のアプローチは異なります。放置すると悪化する可能性もあり、全身の体調不良にまでおよんでいる場合は、早めの受診が望めます。まずはお住いの地域の内科を受診し、生活に支障をきたしている全身の症状をご相談いただき、しこりに関しては皮膚科を受診することをお勧めします。

顧問委からのメッセージ

今月のテーマは、
〈医療分野での
AI〉



様々な分野でAI（Artificial Intelligence、人工知能）は活用されており、我々の生活にとっても身近なものになっています。医療の分野でもAIは活用されていますので、いくつかをご紹介します。

まずは、インフルエンザの診断についてです。従来だと、一般的なインフルエンザの診断には患者の鼻の奥に綿棒を入れて検体を採取する検査をしていました。これだと鼻の奥まで綿棒を入れないといけなくて、痛みがあり嫌がる患者もいました。AIを用いたインフルエンザの検査では、小型のカメラで咽頭を撮影して、その咽頭画像や患者の体温、自覚症状などから総合的に判断するようになります。痛みも少なく保険適応にもなっています。しかし、従来の検査法と同様にインフルエンザの診断については、この検査による判定結果のみでは行わず、臨床症状や他の診察結果などと併せて総合的に医師が判断することになっております。

次は、胸部レントゲン検査の診断についてです。医師がレントゲン写真を見て異常があるかどうかを判断しますが、医師も人間ですので、異常を見逃す可能性もあります。今までは、見逃しを防ぐために複数人の医師がレントゲン写真を見るようにしていましたが、その代わりにAIが行うことで画像診断支援として活用しています。また、胃や大腸などの消化管内視鏡検査でも画像診断支援としてもAIを活用しています。

「医は仁術」とも言われるように、医療のすべてをAIに頼ることは難しいかもしれません。しかし、上手にAIを活用していくことで、医師と患者の両方にとって今後ますますAIは有益なものになっていくと思います。

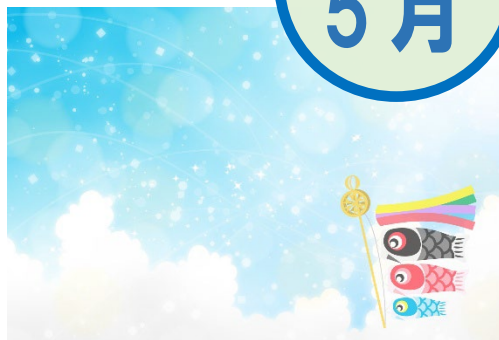
ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。

こころの元気レター

2025 年
5 月

さわやかな気候の5月ですが、新年度から新しい環境で頑張ってきた方は、この時期心身ともに疲れを感じる事が多くあります。

意識的に休養を取ったり、好きなことで気分転換することが有効ですが、どうしても辛いと感じたら、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。



メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談が…

Q：父親とうまく関係が築けない。

A：父親とうまくいっていない時は、父親側の娘を心配する気持ちが上手く伝わっていない事が多いです。また異性に対する感覚の違いから、娘の心情が理解できないでいる場合もあります。そのような父親の態度に対して圧迫感や支配感を感じて、コミュニケーションが難しくなり、全く話さなくなるという方も多いです。父親との関係に悩まれるご相談者は、父親と良い関係を築きたいという想いがありだからこそ悩まれているので、是非正直に父親に気持ちを伝えてみましょう。その時には「I（私）」メッセージで「私は、お父さんに〇〇と言われるとこんな気持ちになる」と話すと伝わりやすいです。

Q：うつ病で、思うように動けずつらくて仕方がない。

A：現状を傾聴する中で、思うように動けないつらさを受け止めると共に、今は心身の休養が何より大切であると伝え、無理に何かしようとせず治療を優先して過ごすよう助言しました。

家族で守る心の健康 男性の2倍?! 注意したい「女性のうつ病」

女性は男性の2倍、うつ病になりやすいとされています。女性自身だけでなく、家族も女性のうつ病について正しい知識を持ち、みんなで発症予防や早期発見を心がけることが大切です。

女性特有のうつ病に注意が必要な時期

【更年期】更年期うつ

閉経（50歳ごろ）の時期をはさんだ約10年間に起こりやすいのが更年期うつ。更年期に生じる不定愁訴のうち、日常生活に支障が出るものを「更年期障害」といい、うつ状態もその症状のひとつです。重症化することもあるため、うつ状態が疑われたら専門家に相談することが大切です。

【特徴的な症状】・気分が落ち込む・イライラする・不眠
・何事にも興味が持てない・記憶力や集中力の低下

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。