

被保険者の皆さまへ

けんぽタイムズ 7号 令和5年 11月 2日号



こんにちは 鉄道弘済会健康保険組合です。

秋の気配を色濃く感じられる頃、いかがお過ごしでしょうか。健診結果に関することや、健康上で心配なことはありませんか。皆さまの健康増進や医療費抑制、健康づくりにお役立ていただきたく、「けんぽタイムズ」を配信いたします。

■ホームページの「お知らせ」をご利用ください。

医療制度改正等の情報提供や特定健診、郵便検診、健康ウォーキング大会など、各種申請書などの利用にホームページをご利用ください。 <鉄道弘済会健康保険組合 HP>



その悩み、「健康相談ほっとライン」で相談してみませんか

専用フリーダイヤル ☎ 0120-531-008

経験豊かな医師、保健師、看護師などのスタッフが、24時間・年中無休体制で電話による相談に応じています。健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関する相談にきめ細かくアドバイスいたします。

プライバシーは厳守されます。会社及び健保組合、事務担当者など第三者に情報が伝わることは一切ありませんので安心してご相談ください。 委託先 T-PEC (株)

主な相談内容	健康相談・医療相談・介護相談・育児相談・メンタルヘルス相談・ 医療機関情報等の提供
ご利用対象者	鉄道弘済会健康保険組合の被保険者・被扶養者
相談時間	24時間・年中無休
相談料	無料
相談スタッフ	医師:88名、相談スタッフ:220名（保健師・助産師・看護師・心理カウンセラー、 公認心理師、臨床心理士、産業カウンセラー、ケアマネジャーなど）、 オペレーター:162名 合計:470名（2022年4月現在）

↓ 次のページで相談事例をまんがで紹介いたします。

こんな相談ありました。

繰り返す口内炎が不安…

24時間無料相談 鉄道弘済会健保「健康相談ほっとライン」をご利用ください



口内炎ができると話しにくくなる、食べる時にしみるなど、日常生活にさまざまな影響が出ると思います。今回は、多忙な日々を過ごす30歳代男性からの何度も繰り返す口内炎についてのご相談を紹介합니다。

「口内炎」は、栄養バランスの偏りや疲労、ストレスなどの生活習慣によるものや、頬の内側を噛んだりやけどをしたり外的刺激を受けてできた傷によるもの、ウイルスの感染によるものなど、さまざまな原因により発症します。

今回のご相談では2ヶ月前より口内炎ができるようになり、治った頃にまたできるといったことを繰り返しているとのことでした。口内炎は月に1~2回のペースででき、唇の裏側に白い楕円形のものがあり、その周りが赤くなって、痛みも強いとのことでした。

生活状況を確認させていただくと、半年前に転職し多忙な日々を過ごして寝不足やストレスの多いこと、一人暮らしで食事は出来合いのもの、特に揚げ物が主で野菜などはほとんど食べず、ほぼ夕食しか食べていないなど、生活習慣が乱れていることを自覚されているようでした。

伺った症状や生活習慣から、最もよく見られる口内炎「アフタ性口内炎」についてご説明しました。痛みを伴う口内炎を繰り返しているとのこと、ご自身でも自覚している生活習慣を可能な範囲で見直すことをお勧めしました。

そして、食事は幅広い栄養素をバランスよくとれるよう、出来合いのものを購入するにしても野菜を取り入れることを心がけるようにしてもらい、どうしても難しい場合には、市販のビタミン剤などに頼ることも必要かもしれないこともお伝えしました。

次のページへ続く



また、症状自体がストレスとなることも考えられ、口内炎の症状を和らげる市販薬などもあることをお伝えしました。ご自身でも生活習慣の改善の必要性を認識しておられたため、仕事を頑張っていることを労いながら、十分な睡眠やストレスをためないように休息をとることが大切であるとお伝えしました。

お話をしていくうちに、何度も繰り返す口内炎が「何か大きな病気ではないか」と心配になってインターネットなどで調べたことも打ち明けてくださいました。

その際、ベーチェット病や潰瘍性大腸炎、口腔がんなど、聞き慣れない病気やがんなどの可能性があると知り、相談できる相手もおらず、不安が強まったためご相談くださったとお話してくださいました。

不安に思われる気持ちを受け止め、2週間以上治らない場合や同じ部位に繰り返し口内炎ができるなどの症状がある場合は、医療機関を受診することをお勧めしました。

※上記は回答例です。相談内容により、アドバイスは異なります。

「健康相談ほっとライン」では、お話をしっかりと伺い、お気持ちに寄り添いながら医療や健康に関する情報を提供させていただいております。多忙な日常でふと気づいた自分の体調の変化に少しでも不安を抱いたら、お気軽にご相談ください。

プライバシーは厳守されます。会社及び健保組合、事務担当者など第三者に情報が伝わることは一切ありませんので安心してご相談ください。

鉄道弘済会健康保険組合

「健康相談ほっとライン」専用フリーダイヤル

☎ 0120-531-008