

ファミリー健康相談 Monthly Report

—— 全体の相談状況から ——

4月号

2018年4月30日発行

4月の相談傾向

<眼に関するご相談>

花粉症の関連もあり、眼やその周辺のかゆみ、痛み、怪我、気になる眼の症状などのご相談を多くいただきました。他の知覚器官と比べても、相談者様の眼の症状に対する不安は強く、特に異物や傷み、見えにくさなど、緊急性の判断を誤ることのないように注意しております。同時に、正しい応急処置としてのホームケアや夜間緊急受診勧奨、翌日の早めの受診の必要性など症状に合わせてアドバイスさせて頂いております。

「3歳の娘。今朝起床後より眼の周囲の腫れ、かゆみ、充血、涙眼の症状あり。風邪も流行している為小児科、眼科どちらに受診した方がよいか迷う。」 (30代 女性)

「眼の充血があったので以前処方された眼薬をさしたつもりが、よく見たら湿疹用に処方されたステロイドローションだった。点眼した時痛みがあったが今は落ち着いている。受診した方がよいか。」 (80代 男性)

「7歳の息子。夜寝かしつけていたら急に眼をかゆがり違和感を訴え始め、白眼が充血して浮腫んでいることに気がついた。打撲したとか異物が入った等の経緯はない。明日の受診でもよいか。」 (30代 男性)

「10歳の息子。右眼に何か入ったと言い、水で洗浄したが違和感が続くようで涙がとまらない。もともと花粉症があるがそれとは違う症状のような気がする。すぐに眼科を受診した方がよいか。」 (40代 女性)

<薬に関するご相談>

薬の副作用、いくつかの薬を併用してよいかどうか等の「相互作用」についての問い合わせが増えました。普段から、授乳中の薬の使い方等の「安全性」についてや、より一般的な医薬品の「効能・効果」、医薬品の「用法・用量」についての問い合わせなど様々な相談に応じております。看護師資格者では判断できない案件についても、医師による対応で、迅速な回答をさせて頂いております。

「心療内科で内服薬を処方されたが、飲み忘れ等であまり飲まなかった期間が続き、そのせいか調子が悪くなり、薬の量を増やすことになった。薬を指示通りに飲めていなかったことは医師に伝えていない。薬が増えても体に悪影響はないか知りたい。」 (40代 女性)

「9ヶ月の娘。消毒用エタノールの容器を持ってかじっていたが、容器が破れ顔面に消毒用エタノールをかぶってしまった。直後はびっくりしたのか咳をして、不機嫌な様子があったが、今は咳き込みなどなく呼吸状態に異変は感じない。顔色もよく機嫌もよい。誤嚥した可能性もあるが、どのように対応したらよいか。」 (30代 女性)

「1歳の息子。飼い犬の内服薬であるウルソ、プレドニンをなめているのを5分前に発見した。どのくらいの量をなめたかは不明。遊んでおり機嫌はいつもと変わりはない。緊急受診は必要か」 (30代 男性)

「インフルエンザにかかり、処方されたタミフルを飲んだが、授乳をしてもよいか。主治医に聞き忘れてしまったので教えて欲しい。」 (20代 女性)

ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが症状をお聴きして、受診の必要性や対処方法などについてアドバイスしています。

ファミリー健康相談は、24時間、年中無休です。いつでもご利用ください。

今月のHOT VOICE

◆夜間の咳き込みの原因は・・・

2歳4ヶ月の息子。日中は元気なのだが、夜になると咳が酷く、熟睡できないが続いている。薬は飲んでいますが、中々よくなる。どういった原因が考えられるか。(30代 女性)

子どもは大人より抵抗力が弱く気道の炎症を起こしやすいため、気道が敏感な状態が続くことが多く、咳が長引く事はよくあります。また、痰を大人以上に多く作りますが、排出する機能が未熟で、なかなか外に出せないことも影響します。

夜間に咳が酷くなるとのことですが、それには自律神経の切り替わりが関連します。日中は交感神経が優位で、気管支が緊張して拡張しています。痰などの分泌物の排出がしやすく、呼吸のしやすい状態です。これが、夜間には副交感神経が優位になって上気道が狭くなります。すると、呼吸がし辛くなったり、喉に落ちてくる鼻水や粘り気のある痰が喉に絡んだりするようになり、咳を誘発してしまうのです。対策として、まず加湿器を使うなどで、お部屋を適度な湿度に保つようにしましょう。夜間に咳き込むようなときには、少量ずつ水分を取らせるとよいでしょう。寝ている時に咳が激しい場合は、気管や肺を圧迫しないように上半身を起こして、痰が出やすくなるようにしましょう。

◆眼瞼下垂

今年の初めから眼の痒みが始まり、ずっと違和感があったが、最近は瞼が覆い被さっているような感じになり、表情が変わっている気がする。おかしいと思いつつずっと我慢している。これは眼瞼下垂なのか、治療は可能なのか。(50代 女性)

眼瞼下垂とは、瞼が垂れ下がり、物が見づらくなったり、視野が狭くなったりする状態のことを言います。無意識のうちに、視野の確保のための眉吊り上げ、眼の見開きを招きますが、それは慢性的な額の筋肉の緊張を強いることであるため、結果として頭痛や肩こりなどをもたらします。もちろん、表情の変化など外見上の問題もありますので、まずは眼科受診をお勧めします。

保険適応についてですが、保険診療の規則に明示されていないため最終的には医療機関の判断となります。治療は、手術です。局所麻酔下で行います。

- ・瞼を開ける筋肉を動かし、瞼を開けやすい位置に固定する方法
 - ・垂れ下がった皮膚を切開する方法
 - ・額の筋肉を使って瞼を吊り上げる方法
- これらの方法があり、症状に応じて選択されます。

ヘルスアドバイザーから

<5月31日 世界禁煙デー>

5月31日(木)は、世界保健機構(WHO)が定めた「世界禁煙デー」です。厚生労働省、全国の自治体では、禁煙の推奨に取り組んでいます。タバコの煙には、多くの有害物質や発がん物質が含まれ、吸引により、がんや心疾患、脳卒中、呼吸器疾患など様々な疾患のリスクが高くなり、妊娠中には母体を通じて赤ちゃんにも悪影響をあたえます。この機会に、喫煙と健康について考えてみましょう。

タバコの煙は、吸い口から出る煙「主流煙」と、点火部から出る煙「副流煙」に分かれます。この副流煙には、タバコの三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素が、主流煙に比べそれぞれ2.8倍、3.4倍、4.7倍も多く含まれています。喫煙時に出るこうした煙を吸ってしまうことを受動喫煙と言いますが、タバコを吸わない人も、受動喫煙により疾患にかかるリスクが高まり、日本では、年間約1万5千人が受動喫煙により死亡していると言われてます。自分自身やまわりの人の健康のために禁煙が大切です。

タバコはニコチンによる依存性が強いので、喫煙者自身の意志だけで禁煙することは難しく、喫煙者とその周囲の人(家族、友人、同僚)が協力して禁煙に取り組むことが大切です。禁煙が難しい場合は、医療機関の禁煙外来で、カウンセリングや生活指導の禁煙サポートを受けたり、ニコチンガムやニコチンパッチを使う、ニコチン置換による治療を受ける等の方法があります。タバコをやめたいと思ったら、専門医に相談して、禁煙を成功させましょう。

— Web 相談 —

◆眼科 緑内障の疑い

10年前、左眼に緑内障の疑いという検査結果を受けたが自覚症状がなく放置していた。最近になって右眼にも緑内障の疑いがあると診断された。このところ二重に物が見えたり、滲んで見える不便を感じていた。今回の健康診断では、遠近両用メガネを勧められた程度で、日常生活での注意事項は特にないとアドバイスされている。車の運転、仕事でもあまり不自由さを感じない。病の進行はネットでの情報の通り「ゆっくり」なのか。失明のリスク、手術で治癒する確率はあるのか。(50代 男性)

緑内障疑いとのこと、健診のアドバイスの内容から、わずかに眼圧の変化がある段階と思われる。緑内障は加齢に伴いゆっくりと経過することが多く、お調べになった情報が概ね当てはまると考えられます。

しかし、中には急激に進行したり、他の全身病状(たとえば糖尿病など)と併せて進行することもあります。自覚症状が出るほど進行した場合、進行を遅らせることが目的の治療となり、薬物治療でも手術でも、症状を元の通りに治すということは難しくなります。通常は、検査で悪化傾向が見られれば、早めに点眼などの治療を進めていくことになります。

現時点で自覚症状などの不安があるようでしたら、セカンドオピニオンを目的として受診や再検査をされてもよいと思われます。自覚症状がなくとも変化している場合もありますので、今後は放置せず、定期検診を必ず受けるよう心がけてください。

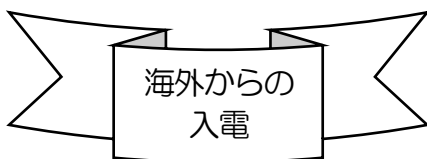
◆耳鼻咽喉科 めまいを伴う症状

3ヶ月ほど前から、横になったりトイレに座ったりしていると、脈拍に合わせて地震のような揺れを感じるようになった。この揺れは、1ヶ月くらい前には治まっていた。現在、熱は無いが倦怠感があり、乾いた咳が出て、喉のイガイガ感と、鼻水が喉に垂れてくる状態が1週間ほど続いている。内科を受診したところ喉は問題なかった。処方された薬を飲んだが、喉のイガイガ感と咳、鼻水は治らず、また地震のような揺れが再発した。

仕事には行っているが、途中で体調を崩し早退する事がこの1週間で2度もあり、部署の人に申し訳なく、自分が情けない。最近では倦怠感から家事もおろそかになり、元々気分の上下が激しい性格なこともあり、ずっと自分を責める事ばかり考えてしまう。風邪でないとしたら何の病気か。また何科にかかるべきか。

(20代 女性)

熱はなく、喉のイガイガ感、乾いた咳、鼻水の症状と地震のような揺れを感じるのとこと、風邪ではない場合は、揺れ以外の症状は、アレルギーからくる咳や鼻水等の症状が出ている可能性を考えなければなりません。また、地震の様な揺れを感じる症状に関しては、一般的にめまいと捉える症状だと思います。めまいは、内耳など耳鼻科領域、中枢性(小脳)、血圧調節等、自律神経などの不具合で生じる場合があります。受診する診療科としてはまずは耳鼻科を受診し、アレルギーの有無と内耳の診察を受けられてはいかがでしょうか。そこで異常がなければ、総合病院の内科や神経内科への受診がよろしいかと思えます。



◆皮膚の乾燥と痛み

1週間前より、両膝・両肘の乾燥が気になり、市販のクリームを塗った。その後、チクチク、ヒリヒリするような症状が腕・足全体にあり、保湿ローションを塗っているが改善しない。クリームもローションもベビー用の物を購入した。昨日から首もヒリヒリしてきている。受診をしたほうがよいか、何科に受診をしたらよいか。

(オーストラリア 20代 男性)

日本で症状が出たことは無く、皮膚の色に変化は無く、湿疹も無いのであれば、現在の環境、例えば乾燥によるもの、もしくは使用製品が肌に合わなかった可能性もあります。肌の赤みや、湿疹、痛みの範囲が広がるなどの症状には注意が必要です。

その他にも、日焼けなどの影響はないか、またはそれ以外の環境や水などの影響も考えられます。原因の確認のためにも、今後症状の悪化がある場合には、使用している製品を持参の上、皮膚科を受診して確認する必要性があると思われます。

顧問医からのアドバイス

<消化器内科>

■腹部膨満感の原因

4年前より腹部の膨満感があるが大腸内視鏡検査では異常なかった。1ヶ月前より、昼食前と夕方に膨満感が強くなり、排ガスすると改善するが、ガスが我慢出来ず、仕事にも影響がでている。ガス貯留の原因はどういったことが考えられるか。牛乳は発生に影響があるのか知りたい。

(40代 女性)

おなかのガスは主に、口から飲み込んだものが腸へ送られたものと、腸で発生するものがあります。ストレスの強い状態、早食いなどはガスの増加を誘引します。また、腸の動きが悪くなる冷たい飲み物や、腸内細菌に分解されガスを発生する食物繊維の摂りすぎ、便秘、運動不足、「抗コリン作用」を持つ内服薬の使用なども原因として考えられます。牛乳は、乳糖が多く含まれていて、大腸まで糖質が届くことで腸内細菌に分解された際にガスが発生しやすくなります。

このように、ガスには原因になり得ることが多く、一つに断定はできませんが、食物繊維の多いもの、牛乳の摂取を減らし、ビフィズス菌をサプリで摂取するなど食生活を改善しましょう。運動、マッサージなども試みましょう。それでも改善が認められなければ心療内科の医師に相談して腸の動きをよくする薬を処方してもらってもよいと思います。

<心臓血管外科>

■良性心臓腫瘍の手術の必要性

先日、失神を起こし救急搬送され、狭心症発作疑いと診断された。その後受診した大学病院で、狭心症、心臓腫瘍と診断された。左房良性粘液腫瘍(1cm)であり、腫瘍がちぎれて脳にとぶ危険性があるとのこと。数名の医師から手術を勧められたが、自覚症状も無く、日常生活も以前と変わらないため、今手術を受けるべきなのか知りたい。

(30代 女性)

手術は日程通り受けることをお勧めします。理由としては、複数の医師が検討し判断していること、症状がなくても安定しているわけではないということです。脳梗塞・心筋梗塞等が起こってからでは手遅れになるリスクがあります。手術をすすめられ、日程を早めに組まれたということから、病院でも優先的に日程を組まれたと思われま。セカンドオピニオンは、再度の日程調整となり手術日の延期につながります。他の医師に相談する場合、今回の病気は稀なケースである為、手術件数が多いなどの心臓専門医が妥当です。手術の方法としては、心臓を止めて体外でポンプを使う方法、心臓を止めず削る方法がありますが、共にリスクはあります。手術の前には手術の内容とリスクの説明が必ずあるので、その際に同様の手術の経験はあるのか、件数・成功率等を確認してもよいと思います。

顧問医からのメッセージ

■緊張、不安から？過換気症候群とは

過換気とは、体が必要とする程度を超えて呼吸してしまう状態のことです。様々なきっかけで発作のように起こり、やがて自然に収まりますが、しばしば繰り返し、男性より女性、また比較的若い人に多い傾向があります。過換気発作中の症状としては、めまい、胸の痛み、手足の麻痺・硬直、動悸、不安、恐怖などが訴えられます。原因にはさまざまな説がありますが、パニック障害などの不安障害に関連して起こることがよくあります。また、過換気症候群を持つ人は 脳が二酸化炭素に対して過敏に反応していて、恐怖を感じる仕組みとの関連も指摘されています。過換気の発作中に前述のような症状が起こるのは、血液中の二酸化炭素濃度が下がって脳や筋肉の血流が減るからだといわれ、過換気が収まると血流が改善しこれらの症状も消えます。

対処としては、本人を安心させ、普通の呼吸をするように励まします。効果がなければ少量の抗不安薬を投与します。再発防止には、呼吸の訓練、認知行動療法、抗不安・抗うつ薬の投与があります。

なお、他の病気でも過換気症候群と似たような症状を起こすものがあります。中には命にかかわる病気(代謝性アシドーシス、心臓病、肺疾患、感染症等)もあり、注意が必要です。