

# ファミリー健康相談 Monthly Report

—— 全体の相談状況から ——

8月号

2018年8月31日発行

## 8月の相談傾向

### <夏のレジャーに起因するご相談>

8月には夏休みがあります。わくわくするキャンプや旅行などの楽しい行事も、一方では、いくら準備万端にして行っても突然の体調不良、偶発的な事故などに見舞われる危険性をはらんでいます。楽しい思い出のはずが一転、苦い出来事にならないよう、ファミリー健康相談もできる限りのアドバイスで役立てるようにと願い対応しています。

「キャンプから帰って、マダニに咬まれていることに気が付いた。見つけた時はちょうど咬んですぐという感じで、座布団と擦れて、マダニが取れたが、咬まれた箇所にとっても小さな傷がある。どうしたら良いか。」 (40代男性)

「10歳の息子。先日、怪我した足首の痛みがひどいと訴える。本当はずっと痛かったのだが、旅行に行きたいがために黙っていたらしい。今は旅行先だが、様子を見るか一度病院に連れて行くか、どうしたら良いか。」 (40代女性)

「海に行ったが、朝起きたら臉が赤く腫れていて殴られた様な感じになっていた。小さい傷が2つ眉毛の下にあり、蚊に刺されたかと思ったのだが、痒みも痛みもない。臉の裏を見てみたら目頭の近くに小さいデキモノみたいなものがあり、目やにも酷い。お盆で病院が休みなので明けてから行こうと思うが、それで良いか。」 (20代男性)

「11歳の娘。明日から学校で2泊3日のキャンプがある。キャンプ中に生理が来てしまったらどうすればいいか。」 (30代女性)

### <食中毒に関するご相談>

高温多湿となる梅雨から夏にかけては、細菌性の食中毒が増える時期です。飲食店などの食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐ方法など、的確なアドバイスが出来るようにしています。

「7歳女兒。夕食で誤って生の牛肉を少量食べてしまった。どうしたら良いのか知りたい。」 (30代女性)

「9歳女兒。5～7日前に作って冷蔵庫に入れてあったお弁当を食べてしまった。加熱処理したものであったが内容は覚えていない。美味しいと言って食べており、今は何も症状はないが、すぐに受診するべきか。」 (30代女性)

「43歳の夫。2日前に買った豆腐を冷奴にした。見た目は変わりなかったが、一口食べたら酸っぱかった。すぐに食べるのをやめたが、今後どうしたら良いか。」 (40代女性)

「先程、友人とファストフードレストランで食事をして帰ってきた。帰った途端、激しい腹痛と嘔吐に見舞われ、ひとしきり吐いたら少し楽になった。友人からも連絡があり、同じような症状で同じく辛かったと言う。受診して保健所などに連絡した方が良いのか。今は楽なので受診は明日でも大丈夫なのか。教えて欲しい。」 (30代男性)

「4歳男児。賞味期限切れのヨーグルトを食べさせてしまった。今のところは何も症状はないが、食中毒にならないか心配。症状が出なかったら様子を見ていて良いか。」 (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、生活の中での予防や対策、受診の目安や必要性、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

## ◆顔面神経麻痺

80歳の母親に顔面神経麻痺が起こり、脳梗塞ではなかったがヘルペスウイルスが原因といわれた。

1週間経つが顔面麻痺が残っている。麻痺は治るか。(50代 女性)

顔面神経麻痺とは、顔面神経の麻痺により表情を作る顔面の筋肉が動かなくなる病気です。ほとんどは左右どちらか一方に発症します。多くはヘルペスウイルスが原因です。風邪・過労などが引き金となって、子どもの頃に感染して以来体内に潜んでいるウイルスが活性化し、発症することが多いとされています。ステロイドで神経の炎症やむくみを抑える、抗ウイルス剤でウイルスの増殖を抑える、ビタミン B12 で顔面神経の修復を促す、など、早期の適切な治療により徐々に改善します。軽度なら1~2ヶ月で治りますが、重度の麻痺では半年以上かかるものもあります。1年以上経つと麻痺は固定し、それ以上の改善が期待出来なくなります。症状の悪化や、経過が気になる場合には、受診して主治医にご相談ください。

## ◆光るブレスレットの誤飲事故

7歳の娘。夏祭りで買った光るブレスレットを噛んで遊んでいたところ、穴が空き、中身が口の中に漏れ出たようだ。慌ててうがいさせ、何回もぬぐったが、どうしたら良いか。蛍光塗料が入っているのか。人体にどういった影響のあるものなのか。(40代 女性)

ご相談の製品はケミカルライトと呼ばれ、折ったり曲げたり、刺激を与えることにより、中の二つの液体が化学反応を起こし、発光する仕掛けになっている商品です。飲んだ場合の致死量は体重1kgあたり約17gですが、商品に詰まっている液体は最大量でも1~10gです。発光物質は微量で、毒劇物は含まれません。念のため、しっかり口の中をぬぐい、刺激を和らげる目的で水分を飲ませてください。揮発性は高くないので、吸入による急性中毒の可能性は低いと言われています。様子を観察し、万が一、口の中を気にする様子があったり、また嘔吐、顔色不良など変化があれば受診をしてください。

## ヘルスアドバイザーから

### < ウォーキングの効果 >

「ウォーキング」は、難しい動作もなく負荷も軽めな、老若男女を問わず行える手軽な運動です。一定の時間継続することにより、健康増進や生活習慣病予防に有効な有酸素性運動ができます。有酸素性運動では、運動を継続する時間が長いほど、脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まります。従って、体脂肪の減少による肥満の解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があり、また同時に、心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込まれます。

ジョギングと異なり、常にどちらかの足が地面に付いていますので、膝や腰を傷めるリスクが少なく、精神面でも開始時のハードルが低い運動として人気があります。

大切なのは、正しいフォームで行うことです。正しく歩けば、全身の筋肉や骨格がまんべんなく動き、無理なくエネルギーを消費できます。正しいウォーキングのフォームのチェックポイントは、①視線は遠くの方を見て、顎を引く。②肩の力を抜いて、背筋を伸ばして胸を張り、腕はしっかり振る。③歩幅は大きくとる。目安は自分の身長(cm)から100を引いた数字。④脚は伸ばして踵から着地する。などです。

体力に合わせて時間やペースをコントロールし、習慣化することが大切です。飽きの来ないように、歩数計で記録し目標を立てる・携帯音楽プレイヤーで気分を変える、など工夫しながら、この季節は熱中症に注意して、運動前から水分補給をこまめに行い、無理なくウォーキングを楽しみましょう。

【厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより引用】

## — W e b 相 談 —

### ◆リハビリテーション科

近年、80代の父親の足腰が弱り、ちょっとしたことで転ぶようになった。頭から床に転ぶ感じである。耳が遠いせい、最近話しかけてもボーッとしていることも気になる。内科に通院治療中で介護状態ではないが、良いリハビリや専門医はないか。(50代 男性)

リハビリ施設や専門医をお探しということですが、まずは、その症状の原因を突き止めることが、改善への近道だと考えます。症状だけで病気の診断や原因の断定はしかねますが、頻繁に転倒する状況から足腰の筋力の低下が考えられますので、整形外科やリハビリテーション科を、また、耳が遠いという難聴について、平衡感覚を司る器官に関係している部位に原因があると考えれば耳鼻科を、もしくは脳疾患の症状の可能性を考慮しますと脳神経外科への受診をお勧めいたします。まずお体に何か問題が隠れていないか診察を受けていただき、その結果を踏まえ、今後必要とされる治療やリハビリを担当医とご相談ください。

また、内科へ通院されていらっしゃるということですが、現在のお父様の症状を相談されたことはあるでしょうか。現在、定期的に通院している理由は不明ですが、お父様のお体のことをよく把握されている医師であれば、ご相談者様が心配なさっている症状について何か助言をいただけるかもしれません。一度ご相談されると良いでしょう。

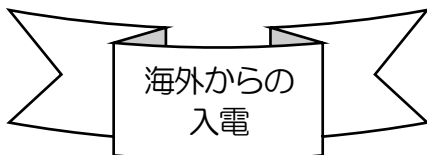
### ◆眼科

最近、眼鏡の度が合わず眼科を受診したところ、左眼に初期の白内障があると言われた。進行した場合は手術をした方が良いとのこと。焦点が合わず字が読めず仕事にも支障がある。次の免許更新を考えても悩む。視力は眼鏡使用で0.6~0.7、遠近両用で0.8~0.9で、スポーツ時のみコンタクトレンズを使用している。(50代 女性)

焦点が合わず、文字が見づらい状態を放置すると、眼の疲労から、頭痛、肩凝りなども生じるようになり、社会生活、仕事にも支障を来す恐れがあります。眼鏡、コンタクトレンズは不適切だと角膜損傷など眼の疾患に繋がりますので、適切な度数での使用が肝心です。

また、白内障はいろいろな要因で水晶体が濁る疾患で、多くは加齢によるものですが、先天的なもの・外傷・アトピー・環境放射線・薬剤・他疾患に続発するものなどがあります。自覚症状がない場合もありますが、霞む、物が二重に見える、眩しいといった症状が生じ、進行すると視力も低下し眼鏡などでも矯正できなくなります。初期であれば、点眼薬で進行を遅らせられる場合もありますが、進行した場合は濁った水晶体を取り除き、眼内レンズを挿入する手術が行われます。

受診は眼科専門医をお勧めします。症状をしっかりと伝え、説明をお聞きになり、納得してから治療されることを優先してください。



### ◆足のしびれと受診する科目

一昨日の夜から、左足の甲から爪先にかけてしびれがある。正座をした後のような、靴下で圧迫されているような感覚で、痛みはなく動くことも可能だが、様子を見ても症状は変わらない。腰痛もあり整形外科の受診を考えているが、他には何が考えられるか。何科を受診すれば良いのか知りたい。(30歳 男性 中国)

腰痛を自覚されていますが、その影響で足先に症状が出ることもあります。それらの症状がなかなか治まらない時は整形外科を受診するのが良いでしょう。他に考えられるとすれば、糖尿病や神経の病気などが挙げられますが、まずは内科で調べてもらうことが大切です。

足のしびれで病院へ行く時は、足のどの部分が、どんな時に、どんな風にしびれるのかということと、足以外のしびれや痛みなどの症状の有無などを、できるだけ詳細に答えられるようにしておくのが良いでしょう。なお、足のしびれ以外に、歩くなど動くことが上手くできない場合や、口にもしびれがある、言葉が上手く出ない、頭痛や吐き気があるという時は、脳血管障害が考えられるため早急に脳神経外科を受診してください。

## 顧問医からのアドバイス

### <皮膚科>

#### ■ニキビと抗生物質

13歳の娘。顔の赤みがあったニキビがひどく、約2年前から皮膚科に通院している。夏場は特にひどくなり、市販の石鹸などいろいろ試してきた。掻痒感、疼痛はないと言うが見た目が気になる。治療は抗生物質の内服と軟膏を塗布であるがなかなか改善する様子がない。最近の抗生物質は、継続して内服しても大丈夫なのか。漢方も良いと聞いたが、この年齢に適した治療法はあるか。(50代 女性)

今後の治療としては、12歳を過ぎるとピーリング系の塗り薬を使用できるため、抗生剤と併用し、炎症が治まればピーリング系のみにしても良いでしょう。

思春期のニキビは、ホルモンが活発なために皮脂が多く、それが毛穴に詰まって炎症を起こすことが原因です。漢方はホルモンのバランスを整えるため、生理前のニキビには効果的ですが、思春期のニキビには不向きです。思春期のニキビへの対策としては、毛穴の詰まりをとる目的でケミカルピーリングや、グリコール酸を配合した洗顔料などを朝と夜に使い、さらに油分の多い食事を控えると良いでしょう。

### <内科>

#### ■脂肪肝

人間ドッグを受けた。今回は、血液検査は基準値内で問題ないが、エコー検査で脂肪肝の指摘を受けた。ここ20年程、2回に1回は脂肪肝の指摘を受けている。高脂血症で治療した既往があるが、脂肪肝が非アルコール性脂肪性肝炎に移行しないか心配。

アルコールの摂取量は、赤ワインをコップ1/2～1杯/日程度。(50代 男性)

ご相談者はアルコール摂取量が少ないため、非アルコール性の脂肪肝に分類されます。これ単独では一般的に80～90%は肝炎への移行はないと言われています。

ただし、同時にメタボリックシンドロームがある場合には、非アルコール性脂肪性肝炎に移行する場合があります。この肝炎については現在わかっていないことが多いのですが、高値のコレステロールは増悪の因子の一つではあるため、影響がないとは言い切れません。コレステロール値に関しては遺伝性も関係しますので、食事療法だけで治すのは難しい場合がありますが、野菜やたんぱく質を中心に、炭水化物は控えるような食事を心がけると良いでしょう。

## 顧問医からのメッセージ

#### ■過敏性肺炎について

夏になると話題になる呼吸器疾患に「夏型過敏性肺炎」があります。これはカビによるアレルギーの一種です。主な原因である住居のカビ『トリコスポロン』は、温度25℃以上湿度60%以上で最も繁殖しやすく、6～9月に最多になるとされています。このカビが人に影響し、発症してつらくなるまである程度の期間がかかるため、受診のピークは夏の終わり～11月頃までとなります。また地域としては関東～西日本にかけての発症が多くみられます。主な病態としては、吸い込まれたカビの胞子が原因となり、肺の局所で炎症が発生します。もちろん、個人の免疫状態や遺伝、年齢・喫煙など外的・内的要因が複雑に関連するため、皆が発症するわけではありません。

症状としては、呼吸困難や咳などに加えて発熱を伴うこともあります。そして、外出・外泊により微熱や呼吸困難感が改善し、帰宅すると顕著になるなどの変動があります。

また過敏性肺炎には夏型だけではなく、鳥類の排泄物や、キノコの胞子などが原因となることが報告されており、慢性型の病態(慢性過敏性肺炎)もあります。程度が軽い場合は原因を避けるだけで改善するため、夏型過敏性肺炎は予後が良いとされていますが、長期に原因物質に暴露することで慢性化した場合は完全に回復することは難しく、呼吸不全が進行することがあります。