

ファミリー健康相談 Monthly Report

—— 全体の相談状況から ——

3月号

2018年3月31日発行

3月の相談傾向

<腹痛に関するご相談>

腹痛は、消化器、泌尿器、婦人科領域の器官、血管、筋肉、腹膜など腹腔内にあるあらゆる器官の変化で起こりますが、心臓などの病気で起こることもあります。そのため、腹痛に関するご相談には、慎重にご相談者から情報をお聞きしながら、受診の緊急度や的確な診療科をご案内しています。

「6歳の息子。夕方から腹痛と嘔吐で当番病院を受診した。浣腸をしてもらい帰宅したが、帰宅後も腹痛が続き、顔色もよくない。もう一度診てもらった方がよいか。」 (30代 女性)

「20代の夫。夕方から腹痛が続いている。以前、尿管結石の激痛を経験しているので、もしそうなら早めに受診したい。」 (20代 女性)

「11歳の娘。インフルエンザと診断されている。腹痛があるため、以前処方された整腸剤を服用させてもよいか知りたい。」 (40代 女性)

「5歳の息子。昨夜3時間近く腹痛があり、嘔吐と血尿もあった。朝になって症状は落ち着いている。受診しようと思ったが、様子を見て大丈夫か。」 (20代 女性)

「6歳の娘。アセトン血性嘔吐症の持病がある。夕方から腹痛と嘔吐があり、吐物に粒状の血が混じっている。少し前に鼻血もあった。発熱もあり、ぐったりして動けない状況。どのように対処したらよいか。」 (30代 女性)

<アレルギーに関するご相談>

ひと言で「アレルギー」といっても、その内容は喘息やアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、リウマチ性疾患など多岐に渡ります。それぞれのアレルギー症状に対するホームケア、常備薬の内服の仕方、受診の緊急性などをご案内しています。

「3歳の息子。夕方に寿司を食べ、夜になってから嘔吐した。顔に湿疹が出始め、泣きやまない。いくらなど初めて食べたものもあったが、このまま様子を見てよいのか。」 (30代 男性)

「5歳の息子。日中にペットショップに出かけた際、目と鼻のかゆみが出たが様子を見ていた。夜になってくしゃみとゼーゼーとした呼吸をし始めた。少し呼吸の状態は落ち着いたが、すぐに受診するべきか。」 (30代 女性)

「アレルギーの原因だと分かっている、くるみが入っているものを食べてしまった。かゆみを伴う蕁麻疹様の発疹、涙目、鼻汁などの症状が出てきた。しばらく様子を見ていたが、息苦しい感じと咳も出現している。旅行中で、高速道路のパーキングエリアからかけているが、どのように対応したらよいか。」 (20代 女性)

「松を切った後、体中に蕁麻疹が広がった。市販薬の軟膏で様子を見ていたが今後どうするべきか。」 (20代 男性)

「11カ月の息子。卵白アレルギーで、現在は卵黄を少しずつ摂取して経過を見ている。1時間前に卵黄を混ぜたものを与えたところ、全身の湿疹と咳が出始めた。どうしたらよいか。」 (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、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

◆骨粗しょう症予防

骨密度が気になっている。毎朝ヨーグルト 1/2 カップ、寝る前に牛乳 1 カップを飲んでいるが、中性脂肪値が高いのでこれ以上乳製品をとりたくない。他に骨を丈夫にする食品を教えてください。また、時々ウォーキングをしているが骨に関係しているか。(30代 女性)

乳製品に含まれるカルシウムは吸収率が高く、効率的にカルシウムを摂取することができます。脂肪が気になる場合は、低脂肪の牛乳やスキムミルクなどに替えてもよいでしょう。乳製品以外でカルシウムが豊富な食品は、サクラエビやシラス、大豆製品、小松菜などの青菜です。さらに、骨を丈夫にするのがビタミン D とビタミン K、マグネシウムで、魚や干しシイタケ、納豆、ヒジキなどに含まれています。これらの食品を毎日コツコツ取り入れたいものです。

骨にカルシウムを蓄えるためには適度な運動が必要です。運動は骨の新陳代謝を活発にし、カルシウムが骨に定着するのを助けます。ウォーキングなら週に3回以上、1回30分から1時間くらいを目安に続けることが大切です。

◆花粉症対策

毎年、この時期になると花粉症に悩まされている。何かよい自分で出来るような対策法を教えてください。(50代 女性)

スギ花粉は朝から徐々に飛び始め、昼過ぎの13～15時が飛散のピークです。そして、再び日没後の18～19時にかけて飛散量が多くなります。外出する場合は、なるべくその時間を避けるのもひとつの方法です。加えて、空気が乾燥して風の強い日や晴れて気温の高い日、雨の日の翌日も飛散量が増えます。

花粉が髪の毛に付着すると落とすのが難しいので、髪の毛を束ねてから帽子をかぶると髪の毛に付着するのを防ぐことができます。帽子やめがね、マスクを着けて、コートもツルツルした素材を選びましょう。帰宅時に玄関で払う際は、花粉が舞い上がらないように、上から下へそっと払うのがコツです。また、顔を洗うと同時に、人工涙液(涙に近い成分の目薬)を使って、目の中の花粉も洗い流すと、症状が和らぎます。

普段から腸内環境をよくする食べ物を意識してとる、十分な睡眠をとり、ストレスを避けるなどを心がけてください。なお、飲酒は鼻づまりを酷くするので注意が必要です。

ヘルスアドバイザーから

<五月病予防で春を元気に過ごしましょう>

春は、進学や就職などで環境が大きく変わる季節です。新たに何かを始めたり、チャレンジしたり、新しい環境に適応しようと頑張りすぎて、気が付かないうちにストレスをためてしまいがちです。また、この季節は気圧の変化も大きく、自律神経が乱れやすくなり、体調不良を起こしやすくなります。そういった要因が重なり、気分の落ち込み、憂うつな気持ちなどの症状から五月病に陥り、うつ病など心の病を引き起こしてしまうこともあります。そうならないための予防が大切です。

ストレスに負けない健康な心と体を作るためのポイントを挙げます。

- ① 1日3食、栄養バランスのとれた食事をしっかりと食べるようにします。5大栄養素の炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンを含む食品をバランスよくとりましょう。
- ② 睡眠の質の改善のため、湯船にゆったりつかり体を芯まで温めて緊張をほぐし、1日の疲れをとりましょう。
- ③ 体が疲れない程度に心地よく体を動かすとストレス解消にとってもいい効果が得られます。軽いウォーキングやストレッチなど、適度な運動をしましょう。
- ④ 休日には、自分らしく好きなことをして楽しむことです。それが一番リフレッシュできます。休養すること、体調を整えることを意識しながら、旅行や買い物、趣味など自分にあった時間を過ごしましょう。

◆ γ -GTP とコレステロール値が高い

健康診断ではメタボの初期で γ -GTP 以外は基準の範囲内。アルコールを控え、週 2 回 40 分程度のジョギングなどをし、昨年 10 月の検査では γ -GTP64 に改善した。しかしその後、運動をやめたら γ -GTP100、コレステロール 270 以上になった。食事とアルコールはさほど変えていないが、運動をやめただけで数値は変わるものか。 (40 代 男性)

γ -GTP が 100 前後という上昇の場合、原因として、食事や運動などの生活習慣の乱れが考えられます。飲酒に加え、過食による過剰なエネルギー摂取、運動不足、肥満の有無などにより、脂肪肝が生じている懸念があります。また、さらなる γ -GTP の上昇があれば、胆道系疾患なども考慮しなければなりません。

コレステロール 270 以上は総コレステロール値と推察しますが、検査データを踏まえ、一度、医療機関(消化器内科)にかかり、検査を受け、脂肪肝の有無を確認して、節酒禁酒、食事や運動指導などの生活習慣の是正、薬物治療の可否を含め、適切な指導を受けることを優先してください。

標準体重 1kg あたりの身体活動量の目安は軽労作(デスクワーク)で 25~30kcal、普通労作(立ち仕事)で 30~35kcal、重労作(力仕事)で 35kcal 以上が目安です。適正エネルギー量は標準体重 60kg で軽労作の場合 1500~1800kcal となります。参考にし、バランスのよい食事を心がけてください。

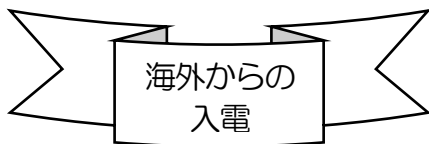
◆ 気圧の変化と耳

昨年末ごろから気圧が変わると耳がキーンと詰まる感じを自覚している。今年に入ってから頭のはらつきやめまいが少し出ているため運転中に起こるのではないかと不安になる。病院で検査した方がよいのか。 (30 代 女性)

気圧が変わると耳がキーンと詰まる感じというのは、鼓膜の内側と外側の圧が異なることにより生じる耳閉感だと思われます。この圧は、普段は鼻の奥にある耳管という部分が調節していますが、風邪や花粉症によって耳管の周囲が腫れてしまうと、この調節機能が失われてしまいます。耳閉感の多くは、このようにして起こります。ただし、低音部の聴力が低下したときには、気圧の変化に関係なく耳閉感が出ることもあり、注意が必要です。軽度の聴力の低下には気が付かないこともあるため、聴力検査を受けることが大切です。

低音部型の難聴は、内耳の中の蝸牛がむくむ(浮腫)ことにより起こると言われています。この低音部型難聴は、きちんと治療しないと再発を繰り返し、メニエール病に移行することがあります。メニエール病は、めまいや難聴、耳鳴りを生じる疾患で、めまい発作を繰り返すたびに難聴が進行すると言われています。

まずは、そうした不安を取り除くためにも耳鼻科を受診し、検査を受け、耳閉感やめまいの原因をはっきりさせることをお勧めします。



◆ 動悸と指のしびれ

動悸を感じ、意識がもうろうとして、両手の小指がしびれる感じがした。しばらくして、落ち着いたが大きな病気がないか心配。半年前に会社で同じような感覚があり、今回で 2 回目。何科に行けばよいか。 (中国 30 代 男性)

吐き気や嘔吐、頭痛がなく、健診結果の異常もなく、今までに医師からの指摘や検査を受けたことがなければ、循環器内科で診察を受けて、心臓に問題がないか、治療や検査が必要かを相談しましょう。

普段の生活では、血圧が高かったり症状があったりする場合は、静かにいすに座るなどして安静を保つようにしましょう。それでも症状を繰り返したり、症状が悪化したりして長引く場合、救急を受診が必要です。特に心臓や脳などに問題がなければ、ストレスや疲労によって起きることも考えられますので、十分に休息と睡眠をとり、症状が改善するかを確認しましょう。

顧問医からのアドバイス

<整形外科>

■手指の腫れやこわばり感

Q 昨年10～11月ごろ、右中指の腫脹と朝に指が握り込めない症状があり、整形外科を受診。検査はレントゲン撮影のみで骨に異常なし。リウマチではなく年齢的によくあることと言われ、消炎鎮痛剤を処方されて症状は一旦改善。最近になり右中指に加え、薬指、左人差し指、薬指の腫れ、朝の指のこわばり感、握り込んだときの軽い痛みが出現。どのような病気が考えられるか。(50代 女性)

A 主治医は、症状が強くないため加齢に伴う変形性関節症と診断しているのではないのでしょうか。手指の腫れやこわばり感、痛みであれば考えられるのは確かにリウマチやリウマチに関連する膠原病となります。リウマチの場合、初期の段階ではレントゲンで診断できず、血液検査での抗体、炎症反応の検査で確定診断します。確定診断が出た場合、専門の診療科はリウマチ内科ですが、整形外科でも相談は可能です。

<歯科>

■歯肉炎が進行

Q 1年5ヵ月前に、20年前に治療した前歯の差し歯を改めてセラミック治療した。治療後、前歯の歯肉から出血が続き、半年ごとに歯科医を受診しているが特に問題ないと言われる。別の歯科医院でレントゲンを撮ったら「左右の奥歯と前歯で歯肉炎が進行し、顎の骨が溶けている。かぶせを外して洗浄するしかない。細菌に感染して、骨が溶けたのだろう」と説明された。骨が溶けていると聞いて不安になり、実際にどうすべきか他の医師の見解を聴きたい。(20代 女性)

A 歯周病は放置して治るものではありません。一番大切なことは、毎日のケアであり、今以上に悪化させないことです。治療法として、外科的治療、高度再生治療などありますが、いずれも口腔内の状況によって考えます。歯を長く保つために、洗浄を受けながら医師とよく相談されることをお勧めします。

顧問医からのメッセージ

年度が変わって新たに健康診断の案内が届く方も多いと思いますが、皆さんは毎年受けていますか。普段、自分は健康と思っている方もぜひ健康のバロメーターとして年に1回は受診するようにしましょう！

今回は健康診断で指摘されることが多い項目のうち、血糖に関する検査の見方を紹介します。健康診断で測定する血糖関連項目は一般的に2項目で血糖値(空腹時もしくは随時)とHbA1c(ヘモグロビンエイワンシー)です。血糖値はその名前のおお採血時点での血液中のブドウ糖量を測っており、空腹時であれば110mg/dl以下が正常範囲、126mg/dl以上が糖尿病型であり、その間が境界型です。随時血糖(食事に関係なく測った値)であれば140mg/dl以下が正常範囲、200mg/dl以上が糖尿病型であり、その間が境界型とされています。一方でHbA1cは採血から過去に1、2ヵ月さかのぼった血糖値の平均を表しており、6.5%以上だと糖尿病型とされます。糖尿病の診断は血糖値とHbA1cの組み合わせで行われるのが一般的ですが、境界型もしくはHbA1c6%以上の人は75gのブドウ糖が入った水を飲んでその後の血糖値を測定する検査を行うこともあります。

長年、血糖が高めと言われているのを放置している方も多いのではないのでしょうか。糖尿病がうまくコントロールできなかった場合の最終的な状況として、失明や透析、足切断などが思い浮かぶかもしれませんが、実は境界型であっても正常範囲の人に比べると心筋梗塞を起こしやすいことが知られています。

一病息災という言葉のおお、1項目の異常でも気を付けることで、何も異常のない人より健康的に過ごしている方はたくさんいます。今度の健康診断では、ぜひ血糖に関連した上記2項目にも注目し、高めであれば生活習慣を見直すチャンスだと思って、食事や身体活動状況を今一度振り返ってみてくださいね。