

ファミリー健康相談 Monthly Report

—— 全体の相談状況から ——

12月号

2018年12月31日発行

12月の相談傾向

<腹痛に関するご相談>

寒く乾燥した時期になって参りました。この時期は急性胃腸炎による腹痛のご相談が増加傾向となります。腹痛の原因や症状は様々で、様子を見て改善するものもあれば、一刻を争うものもあります。症状を確認しながら受診の必要性やホームケア、感染予防等をアドバイスさせていただいています。

「腹痛と下痢が3週間続いている。下痢はずっと継続中で、痛みは食後に出る。何の病気か。」 (50代女性)
「1歳7ヶ月の息子。腹痛があり昼間に医療機関受診し、浣腸をし便が出て経過観察と言われた。20時ごろから4時間程、定期的に激しく泣き抱っこも嫌がる。強い痛みがあるのかのけぞるような様子もあるが、どう対応すべきか。」 (30代女性)

「先程柿を食べてからお腹が痛い。前回腹痛があった時も柿を食べたような記憶があるが、柿を食べて腹痛を起こすことがあるのか。」 (60代男性)

「4歳の娘。二日前から何度も腹痛を訴え、今日診察を受け整腸剤が処方された。喉も赤くなく、下痢、熱もなかったが、夕方になり38度台に熱が上がり腹痛もまだある様子。明日の受診でも大丈夫か。」 (20代女性)

「腹痛が起こり、トイレで嘔吐と下痢便の状態。その後腹痛は治まったが時折キューツとする痛みに襲われて少量の下痢便がある。よく見ると赤い血便のようなものが出ているがすぐに受診した方がよいか。」 (40代男性)

<やけどに関するご相談>

冬になると暖房器具を使う機会が増え、やけどの相談が多くなります。ストーブやこたつ、湯たんぼ、暖房の他にも、使いかけのアイロン、炊飯器の蒸気など、やけどの原因となるものは家庭内にたくさんあります。やけどをすると、本人だけでなく周囲の方も慌ててしまいがちです。やけどは初めの適切な応急処置が肝心です。やけどの症状や特徴を確認し、適切な応急処置の方法、受診の目安や必要性についてご相談に応じています。

「3歳の娘。ストーブを触ってしまい右手の中指と薬指にやけどをしてしまった。右中指にとっても小さな水ぶくれがひとつあってほかの指は皮膚が白くなっている状態。この後どう処置したら良いか。」 (20代女性)

「6歳の息子。味噌汁が首にかかってしまった。今は保冷剤で冷やしている。皮膚の状態は赤くなっており大きさはちょうど保冷剤の大きさ。受診すべきか。」 (30代女性)

「カフェで紅茶を飲んでいたらマグカップが熱くて唇をやけどしてしまった。下唇と上唇がちょうど重なる場所で皮がめくれて赤くなっている。このまま様子を見ていても治るのか、受診が必要か教えて欲しい。」 (40代女性)

「昨日湯たんぼで低温やけどをしてしまった。水疱が出来てしまったが、今日夜になってから破れてしまい、今はガーゼを当てている。破れた下の皮膚は赤みがかっている。日曜日で皮膚科が休診だが、翌日の受診だと悪化しないだろうか。」 (70代男性)

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

◆ CPAPのメリット・デメリットについて

妻から夜間のいびきを指摘され、病院で検査を受けたところ、睡眠時無呼吸症候群との診断を受け、CPAP装着を勧められた。知識がない為、大変不安である。どういった効果があるものなのか。また、デメリットについても教えて欲しい。
(50代 男性)

CPAPとは、機械で圧力をかけた空気を鼻から気道(空気の通り道)に送り込み、気道を広げて睡眠中の無呼吸を防止する治療法です。気道を確保し、いびきが減少するため、無呼吸の改善、血圧の低下に効果的です。自覚症状としては、昼間の眠気・倦怠感・疲労感と夜間頻尿の消失、集中力の向上も期待できます。その一方で、寝苦しいといった違和感を覚える方もいます。

また、続けることで効果を発揮するものである為、中断すると症状が再び現れてしまいます。日本では、薬事法により機材の自己購入は原則禁止で、医療機関からのレンタル(5,000円/月程度)となります。根治が目的の治療ではない為、毎月となると当然、費用面での問題も生じます。しかし、二次的な疾患の予防、加えて様々な効果の実感をすぐに得られると思います。医師とよく相談の上、決断してください。

◆ 咳の時の体勢について

4歳の息子。過去に喘息の既往があり、受診をしていたことがある。今回は風邪による咳の症状で、昼間はそうでもないが、夜間咳き込み始める。喘息の発作とは異なっているようだが、咳き込んだ時の体勢は起こした方が良いのか。
(30代 女性)

寝ている状態だと気道を圧迫してしまい、咳が酷くなる場合があります。その為、咳が止まらないときは一度上体を起こしてみてください。気道が真っ直ぐになるため、呼吸が楽になります。横向きに寝るのも、気管が広がるので、咳止めの効果が期待できます。枕やクッションなどで調節しても良いでしょう。

昼間は交感神経が優位のため気管の筋肉が緊張しており、咳が出にくい状態にあります。夜は副交感神経が優位になるため、気管の筋肉の緊張が解けて咳が出やすい状態になります。

改善がなく眠れない、喘息発作を起こす等、酷くなるようでしたら早期の受診をしてください。水分を取り、気温の変化しやすい寝入りばなや明け方は喘息が起りやすいので特にご注意下さい。

ヘルスアドバイザーから

〈12月1日は世界エイズデー〉

エイズまん延防止、エイズ感染者に対する差別、偏見の解消を目的に、世界保健機関(WHO)によって、12月1日は「世界エイズデー」と定められています。エイズについて、この機会に私たちの身近な問題として関心を持ち、予防のために、正しい知識を得て理解を深めましょう。

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することによって発症します。日本では感染の原因のほとんどが性行為です。感染しやすい行為をすれば、誰にでもうつる可能性があります。ただし、日常生活の中で感染することはなく、汗、唾液、尿、便などの接触で感染することはありません。さらに、今日では治療法の進歩により、HIVに感染しても、発症を防ぐことができるようになりました。また、仮にエイズを発症したとしても、普段とほぼ変わらない日常生活を送ることができます。このようにエイズは、かつての「死の病」から今では「慢性の病」になりました。ただし、そのためには、エイズを発症する前の、感染の段階で気づくことが非常に大切です。少しでも早く気づくために、感染の可能性のある方は、検査を受けましょう。

HIV検査は、全国のほとんどの保健所や自治体の特設検査施設で、無料・匿名で受けることができます。自分の居住地以外の保健所でも検査は受けられます。

HIVに感染してからエイズを発症するまでの間には、数年から十数年と個人差があります。自覚のないまま、感染を広げている危険性もあります。「もしかしたら?」と不安に思う人は、この機会に検査を受けてみましょう。

— W e b 相 談 —

◆整形外科

終日パソコンを使った事務作業に従事しているが、左肩から背骨付近に痛みと違和感を覚え、整形外科を受診したところ、筋肉を緩和する薬を処方された。その後、左肩の下部から背骨付近にかけて、ガムテープを貼って引っ張られているような感じがあり、また、左脚の太ももには、ヒンヤリして感覚がなくなる時があり再診し、レントゲン、MRI、CTの検査を受けたが正常、首の骨が少し歪んでいる所があると診断を受け落ち着いて仕事が出来ない状況。「右肩が下がっている」と指摘され整骨院で矯正してもらったが、この違和感から解放されるには、どう対処すれば良いか。

(40代 男性)

『首の骨が少し歪んでいる』と指摘されたとのことで、例えば、上下背骨を繋ぐ椎間板(クッションの役目を果たす)が加齢、生活環境(不良姿勢、頚椎、腕への過度の負荷、運動等)によって徐々に変性し、その影響により骨の変形等が生じることがあります。

また、片側の首・肩甲骨・腕等に痛み・しびれ・力が入りにくい等がある、また、頸部を動かすと痛みが増す等の症状がある場合は、脊髄からの神経の枝の障害(神経根症)を念頭に、診察、検査が実施され、経緯を診ながら、判断指導に至ります。

まずは、姿勢の改善、良い姿勢の保持、首への負荷軽減など生活面の工夫が必要です。症状の程度によっては、温熱療法、牽引療法、薬物療法等、適時治療などありますので最近、受診された医療機関で相談の上、ご指示・指導を受けられることを優先ください。

◆内科・心療内科

日中の眠気がどうしてもなく強い。医者に行って睡眠導入剤を処方され、生活改善指導を受けるものの、生活リズムを調整できず、別の医者を試そうにもどこの医者が良いのか分からず年単位で放置していた。

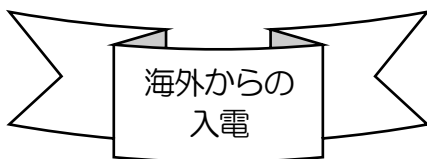
今年度になってから、上司から何度か呼び出しを受けて改善を促されている。どうしたら良いのか分からない。(30代 女性)

概日リズム睡眠障害は主に6つに分類され、その分類や症状により治療が異なるため、一概にこうしたら良いということが難しいと思います。例えば、睡眠導入剤を内服しても夜に眠れない、もしくは、逆に朝まで薬の効果が残ってしまい、起きられないなどの状態であれば、薬の変更や量の調節が必要になります。

生活を調整できないという症状ひとつひとつに対し、どのように対処していくのか、主治医と話し合うことが、改善への一歩ではないでしょうか。まずはできそうなことから1つ目標を立てて、達成できたら、次の目標を立てる。これをくり返すことで徐々に生活を調節することができるかもしれません。

どこの医師が良いかというのは難しい選択で、医師との相性もあると思います。評判の良い医師がご相談者様にとっても良い医師だとは限りません。まずは治療方針に納得できるまで、主治医とよくご相談するのが一番です。

もちろん、セカンドオピニオンとして他の医療機関を受診するのも選択肢の一つと考えることも大切です。



◆指のしびれ

3ヶ月前位から、左手の小指がしびれて治らない。お酒を飲むと左手薬指もしびれるため先日、バンコクにある病院を受診し筋電図検査を実施したが異常なし。「肘の神経が当たっているためしびれている。いずれ治るだろう。」との見解で説明を受けた。通訳にも不安があり、帰国時に受診を考えている。何科を受診するべきか知りたい。(タイ 50代 男性)

指のしびれの原因として、首の骨の周囲での神経の圧迫、鎖骨の下での神経の圧迫、肘の内側での神経の圧迫や、手首の靭帯での神経の圧迫(手根管症候群)等、さまざまなことが考えられます。これらの症状の場合、一般的には整形外科もしくは神経内科が該当すると考えられます。

顧問医からのアドバイス

<乳腺外科>

■乳腺のしこりの検査について

右乳房に直径 1cm 以下のしこりがあることに気づき、すぐに一般外科を受診した。エコー検査の結果、医師には 3 週間様子を見て大きくなっていたら、また次の対処を考えましょうと説明された。3 週間様子をみて良いのか、マンモグラフィなど他の検査はしなくても良いのか、検査について知りたい。
(50 代 女性)

通常、悪性を疑えば、エコーとマンモグラフィを行います。今回は良性の可能性が高いと見込まれていて、エコーのみで判断されているのかもしれませんが、一時的な腫れなどが原因ならば、3 週間程度で消えることもあります。悪性を疑わない場合、次の受診は数ヶ月先に設定することも多いため、主治医に 3 週間あける意味やマンモグラフィを撮らない理由を尋ねられると良いでしょう。マンモグラフィは、高濃度乳房の方や 20~30 代は乳腺が発達しているため、病変を見つけにくい検査です。乳腺外科では、高精度のエコー検査装置を備えている場合があります。

<皮膚科>

■帯状疱疹の治療について

おへそ周りから背中にかけて、帯状疱疹が発症。治療通院し、1 週間抗ウイルス薬を服用したが、薬疹が発症し薬の服用を中止。腹痛と帯状疱疹後の痛みがおさまらず、神経障害疼痛治療薬を現在服用中。痛みの緩和の最新治療を知りたい。
(40 代 男性)

帯状疱疹の治療の方針は、初期治療にて帯状疱疹後神経痛を残さないことが大切です。痛みに対しては、抗うつ薬、抗痙攣薬、医療用麻薬、漢方薬等の薬物療法、局所療法(神経ブロック)の組み合わせ等、さまざまな治療法で対処されますが、治療に対する反応性により痛みが違っており、患者さんの生活習慣を考慮して治療を選択しなければなりません。また、日常生活の各場面の中で工夫して、気長に痛みと上手につき合っていくことも求められます(適度に運動する、毎日入浴する等して体を冷やさないこと。過労は避け、十分な睡眠をとる。患部を掻いたり刺激したりしない。等)。

顧問医からのメッセージ

■魚の摂取と大動脈疾患

大動脈疾患は、かつて日本では死亡率は高くはありませんでしたが、高齢化などに伴い近年やや増加しています。大動脈瘤の破裂や大動脈が裂ける大動脈解離があり、突然死を引き起こす病気であるため、予防が重要です。過去の心筋梗塞の研究では、魚の摂取が予防に働く可能性が報告されていました。大動脈疾患も主に動脈硬化を背景に起こることから、やはり魚の摂取が有効と予想されていました。この説も従来は根拠がないとされていましたが、国立がん研究センターと筑波大学の研究グループによって、日本国内の約 36 万人を対象とした経過観察研究の結果、魚の摂取と大動脈疾患での死亡との関連が、今年世界で初めて示されました。

まず、魚を食べる頻度を『ほとんど食べない』、『月 1~2 回』、『週 1~2 回』、『週 3~4 回』、『ほとんど毎日』の 5 つの群に分けます。次に、循環器疾患の他のリスク要因を調整した上で、各群の間の死亡リスクを調べると、『週 1~2 回』と比べ『ほとんど食べない』では、大動脈解離で死亡するリスクが 2.5 倍、大動脈瘤で 2.0 倍、これらをあわせた大動脈疾患全体では 1.9 倍高くなりました。また、『週 1~2 回』と『月 1~2 回』を比べると、大動脈解離で死亡リスクの上昇はみられませんでした。大動脈瘤では死亡リスクが 1.9 倍とやや上昇する傾向が見られました。

魚に豊富に含まれる EPA や DHA といった栄養素には、血小板の凝集の阻害、血液の粘稠度を下げるなどの(いわゆる血液をさらさらにする)働きがあります。これが魚によって大動脈疾患の予防ができる理由の一つと考えられています。魚を少しでも多く摂取していくことが大動脈疾患予防につながると考えられます。

国立研究開発法人 国立がんセンター 予防研究グループ

https://epi.ncc.go.jp/can_prev/evaluation/8177.html