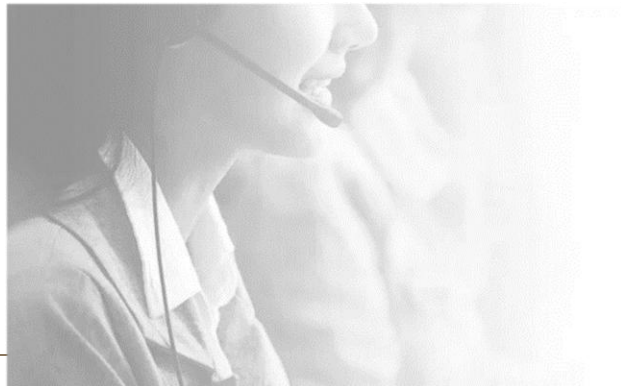


## ファミリー健康相談

## Monthly Report

全体の相談状況から

4月号



## 4月の相談傾向

## ＜胃腸のトラブルの相談＞

春は1年のうちでも、「春一番」などにより寒暖差が激しく、寒さで弱った胃腸に加え、寒暖差や新生活のストレスが重なることで、感染性胃腸炎が多発しやすい時期です。また、身体は交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすく、疲労が蓄積し、免疫力が低下しがちです。そのため、春先に流行するロタウイルスや様々な細菌感染に関する相談が多く寄せられています。

5歳の息子が、夕食に自宅で作ったハンバーグを食べている途中で、生焼けであることに気がついた。その後、1時間に3回の嘔吐があった。現在、腹痛を訴えており、痛みは強くなったり弱くなったりと波がある。今から病院を受診するべきか迷っている。

(30代 女性)

妻が昨夜から腹痛を訴えていたが、いったん就寝し様子をみていた。その後、深夜1時頃からトイレから出られないほどの嘔吐と下痢が続いている。現在、手足がしびれて力が入らず、自力で立ち上がることができない状態である。救急車を呼んでもよいか。

(60代 男性)

5カ月の娘が、ミルクを吐いた際に鮮やかな血液が混じていた。最近、咳が続いており心配している。現在、吐き気は落ち着いており、機嫌はよく、顔色もよい。今から病院を受診するべきか迷っている。

(30代 女性)

## 顧問医からのアドバイス

## ◆ やる気が出ない

常に不安感が付きまとい、何をやるにしても気が湧かず、お風呂に入れない状態が続いている。休日でも仕事の電話に対応しているため、気が気でならない状態が続いており、改善方法について相談したい。

(40代 男性)

常に不安感が持続し、何事に対しても意欲が湧かず、入浴等の日常的な行為も困難な状態とのことであり、大変お辛い状況にあると考えられます。恒常的に業務に追われる環境にあり、過重な業務負担が継続している可能性があるかと推察されます。不安の中で生活されている場合、心身ともに十分な休息が得られず、思考力の低下や著しい疲労感などの影響が懸念されます。

まずは、ご自身の体調を整えることに意識を向け、心身のケアを最優先としていただくことが重要です。心療内科や精神科など、メンタルヘルス分野を専門とする医療機関を受診し、症状の軽減に向けた助言や治療を受けることで、心身の負担の緩和が期待されます。どうか限界に至るまで一人で抱え込むことなく、ご自身の健康を最優先にさせていただくことをお勧めいたします。

なお、医療機関を受診される際には、事前に診療時間や予約の要否、ならびに相談内容への対応が可能かについてご確認くださいことをお勧めいたします。



## 今月の HOT VOICE

### ----- 坐骨神経痛

数日前から、右の腰から太ももの外側にかけてビリッとした痛みとしびれを感じている。椅子に座ったときはよいが、足を伸ばして座るととてもつらい。受診を急いだ方がよいか迷っている。

(70代 男性)

腰から足にかけての片側の痛みは、さまざまな原因によって引き起こされますが、ビリッと電気が走るような鋭い痛みや、片足のジンジンとした持続的なしびれは、坐骨神経が何らかの原因で刺激を受けている可能性があります。主な原因としては、椎間板が飛び出して神経を圧迫する腰椎椎間板ヘルニア、脊柱管という空間が狭くなり神経が圧迫される脊柱管狭窄症、お尻の深部にある梨状筋という筋肉が硬くなり神経を刺激する梨状筋症候群などがあり、また筋力低下や姿勢の悪さも要因となります。

対処法としては、最初は安静にして炎症を抑え、その後はストレッチや入浴などで筋肉を柔らかくすることが効果的です。同じ姿勢や前かがみが続くと腰に負担がかかり、お尻の筋肉が固まりやすくなるため、こまめに立ち上がったり歩いたりして姿勢を整えましょう。

痛みやしびれが2週間以上続く場合や、痛みが強く日常生活に支障をきたす場合、足に力が入りにくく歩きにくい場合、また普段と異なる強い痛みが出現した場合は、早めに受診してください。

## Web 相談

### ◆ 異所性蒙古斑

9カ月の息子には、生まれた時からお尻以外の部位（背中や足）に蒙古斑があり、乳児健診で異所性蒙古斑と言われている。最近、色が濃くなったり、新たに増えているように感じる。成長に伴い濃くなったり増えたりするのか、今後の治療のタイミングを知りたい。

(20代 男性)

生まれつきの青あざの代表が蒙古斑です。蒙古斑は生後1週から1か月頃までに、青いシミがお尻や背中の下部に見られるものです。生後1〜2歳頃には、少し薄くなる可能性があります。

また、体の成長に伴って範囲が少し広くなり、目立つように感じることもあります。一般的には5〜6歳頃までに自然に消えていくことが多いです。異所性蒙古斑とは、お尻や腰以外の部位に見られるものを指し、自然に消える可能性が低く、レーザー治療が有効となることが多いです。レーザー治療は痛みを伴うため、幼少期の治療では全身麻酔などを行い、入院が必要になる場合もあります。お子様は現在9か月ということですので、蒙古斑であれば治療を急ぐ時期ではないと考えられますが、異所性蒙古斑である場合は、皮膚科または形成外科の医師にご相談いただき、治療が必要な場合は適切な時期についてご検討いただくのがよいと思います。

## 顧問医からのメッセージ



### ----- 肝機能障害について

お酒には、日本酒やビール、ウイスキー、ワイン、焼酎などさまざまな種類があり、楽しみ方や飲む理由も人それぞれです。親しい友人と過ごすひとときや、仕事終わりの一杯、気分転換として楽しむ方もいれば、お酒そのものが好きという方もいるでしょう。飲む頻度や量も、休日にゆっくり味わう方から、日常的に楽しむ方までさまざまです。

ただ、お酒は適度に楽しむ分にはよいものですが、飲みすぎてしまうと体に負担がかかってしまいます。とくに肝臓への影響は大きく、過度な飲酒は「肝機能障害」につながる可能性があります。肝機能障害とは、肝臓に炎症が起きたり、脂肪がたまってすることで、肝臓の働きが弱ってしまう状態のことをいいます。初期の段階ではほとんど自覚症状がなく、そのため気づかないまま進んでしまうこともあります。進行していくと、体のだるさやむくみ、黄疸、食欲不振、吐き気など、さまざまな不調が現れることがあります。

また、肝機能障害の原因は飲酒だけではありません。脂肪肝やアルコール性のもののほか、B型肝炎やC型肝炎といったウイルス性肝炎や、自己免疫性肝炎、薬剤性肝障害によるものなどいろいろなものがあります。状態を正しく知るため、医療機関での検査が大切です。肝機能障害の検査としては、血液検査や画像検査などがあります。血液検査では、AST、ALT、 $\gamma$ -GTP、ALP、総ビリルビン、ウイルスマーカーなどいろいろな項目を調べます。画像検査では、超音波検査、CT検査、MRI検査などを用いて検査を行います。肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、症状が出にくい臓器です。日頃から健康診断や人間ドックを活用して、定期的に状態をチェックしておくことが安心につながります。

もし検査で異常を指摘された場合には、「まだ症状がないから大丈夫」と思わず、少し生活を見直すきっかけにしてみてください。飲酒量を控えたり、食事のバランスを整えたりするだけでも、体への負担は変わってきます。必要に応じて医療機関で相談することも大切です。

お酒は、無理のない範囲で上手に付き合えば、日々の楽しみのひとつになります。自分の体と相談しながら、心地よい距離感で楽しんでいきたいですね。