

ファミリー健康相談

Monthly Report

全体の相談状況から

5月号



5月の相談傾向

〈めまい・ふらつきの相談〉

めまいは、自分や周囲がぐるぐる回る、ふわふわする、気が遠くなりそうになる、物が二重に見える、吐き気をするなどの症状がみられます。原因は多岐にわたり、良性発作性頭位めまい症やメニエール病をはじめとする末梢性めまい、脳梗塞や脊髄小脳変性症などに起因する中枢性めまいのほか、深部知覚障害によるめまいや心因性めまいなど、幅広い疾患が関与します。また、脳梗塞、心臓病、高血圧、糖尿病といった生活習慣病と関連が深い場合もあるため、慎重なトリアージに努め、安全かつ迅速に適切な受診につながるよう心がけています。

「今、急にめまいがあり、気持ち悪さや吐き気もある。手足に力が入るが、動くと目の前の景色がちらつく。体を動かすと黒目が左右に揺れていると夫に言われた。脳梗塞で昨年手術をしているが何科を受診すればよいか。」

(80代 女性)

「会社に向かって歩いていたら、急に気が遠くなり、目の前が真っ暗になった。同僚と一緒にいたため体を支えてもらい、すぐにしゃがんだ。今は症状もなく落ち着いている。健康診断でコレステロールが高いと指摘を受けたことがあり、めまいの原因なのかも気がかりである。今から病院へ行くべきか。」

(30代 男性)

「朝からめまい、ふらつき、吐き気があり、頭を動かした時にとても強くなる。1年前に良性発作性頭位めまい症と診断され、治療を受けたことがある。以前は頭を動かして耳石を元に戻す「寝返り体操」で症状が治まった。今回も「寝返り体操」を行ってもよいか。」

(60代 女性)

顧問医からのアドバイス

◆ 眼底検査

健康診断結果で、眼底検査項目が「(両)血管異常」だった。これまでそのような所見を指摘されたことはないため心配である。要受診判定ではなかったが、早めに受診した方がよいのか。また、このような所見で疑われる病態について知りたい。

(30代 男性)

健康診断における眼底検査は、病気を確定診断するための検査ではなく、症状のない健康な方を対象に、病気のリスクを効率よく拾い上げるスクリーニングを目的とした検査です。

そのため、所見の記載は簡略的であることが多く、「(両)血管異常」と記載されていても、「要受診」と判定されていない場合には、緊急性は低いと考えられます。眼底検査で経過観察となることが多い病態としては、高血圧や動脈硬化に伴う網膜血管の変化が挙げられます。具体的には、血管が硬くなり白く見える白線化や、血管の蛇行、動静脈交叉部での圧迫による変形、加齢などに伴う血管の走行異常がみられる場合もあります。

一方で、要受診となることが多い疾患としては、糖尿病網膜症や網膜出血が挙げられます。また、頭蓋内病変や視神経の炎症により、網膜血管の拡張や色調異常がみられることもあります。

いずれにしても、初めて指摘された異常であることから、自覚症状の有無にかかわらず、早めに眼科を受診することをお勧めいたします。



今月の HOT VOICE

----- 食中毒

昼に刺身を食べ、夕方になって強い腹痛が始まったため、食中毒を疑っている。すぐに病院を受診したほうがよいか。

(60代 男性)

気温や湿度が高くなり、冬に多いノロウイルスなどのウイルス性胃腸炎に代わり、4月以降は細菌による食中毒が増えてきます。食中毒菌が増殖しやすい20～40度の温度帯を避けるよう、冷蔵保存や保冷剤・保冷バッグを活用するなどの温度管理が重要です。

春から夏に増加する食中毒として、魚介類(特に刺身や寿司)が原因となる腸炎ビブリオ、鶏卵や生肉(特に鶏肉)が原因となるサルモネラ菌、おにぎりやサンドイッチなど素手で調理した食品が原因となる黄色ブドウ球菌、鶏肉の生焼けや鶏刺しが原因となるカンピロバクターなどがあります。症状としては、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などがみられ、食後数時間から、長い場合は1週間ほどで発症するといわれています。

対処法としては、安静にして、水分を少量ずつ頻回に補給し、嘔吐や下痢が落ち着いてから消化のよいものを摂取します。下痢止めは菌やウイルスの排出を妨げるため、使用は控えましょう。高熱がある・意識が朦朧とする・水分が摂れない・尿が出ない・血便や激しい腹痛がある場合や、高齢者や乳幼児、持病がある方は早めに受診しましょう。

Web 相談

◆ 心臓弁膜症

健康診断で要精査となり精密検査を受け、心臓弁膜症の疑いと診断された。医師からは、毎年の健康診断で経過をみることに、息苦しさなどの症状が出た場合はすぐに受診するように説明を受けた。心臓の異常と聞いてから、心臓に違和感がある気がする。症状は急に出ることがあるのか、将来的に手術が必要になる可能性があるとも言われた。今後、どのような心構えで過ごせばよいか知りたい。

(40代 女性)

心臓弁膜症の疑いがあると言われ、大変ご心配のことと思います。

心臓には、大動脈弁、僧帽弁、肺動脈弁、三尖弁の4つの弁があります。それらの弁の機能不全により血流に異常が生じる状態を心臓弁膜症といいます。

毎年の健康診断で経過観察と言われているとのことですので、現時点では過度にご心配される必要はない状態と考えられます。症状の出現には個人差があり、経過や程度も異なります。心臓弁膜症と診断されても、長期間無症状で経過する方も少なくありません。心不全の症状(息切れ、むくみ、体重増加など)を伴う場合は治療が検討されます。

不安に思われていることについては、詳細な検査結果のある医療機関で相談されることをお勧めします。心臓の違和感についても、あわせてご相談されるとよいでしょう。

顧問医からのメッセージ



----- 餅の消化について

餅と言えば一昔前はお雑煮やおしるこ、鏡餅などお正月に食べるのが定番でしたが、最近は餅料理のバリエーションも増え、スーパーなどで手軽に購入できることもあり、一年中食べている好きな方もいらっしゃると思います。

しかし、今までに餅を食べすぎて胸やけや胃もたれなどの経験をされた方も中にはいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は餅の消化についてお話ししたいと思います。餅は、もち米に含まれるアミロペクチンというデンプンで構成されています。アミロペクチンは消化酵素によって分解されやすく、私たちの体内でエネルギーとして吸収されやすいという特徴があります。餅には食物繊維がほとんど含まれていないため消化されやすいのですが、餅の消化という面では餅の食べ方や調理法が大きく影響します。

餅をよく噛まないで飲み込むと胃の中で塊になることがあり、そうになると消化酵素が働きにくくなるため、胃もたれなどの原因となります。また、温度も重要です。温かい餅だと消化されやすいのですが、冷めた餅だとデンプンが再結晶化して固くなるため、消化されにくくなります。他には、餅を油で揚げたり焼いたりした場合も消化に時間がかかるようになり胃に負担をかけやすくなります。

では、消化に良い餅の食べ方とはどのようにすればいいのでしょうか。まずは、温かくして食べること、よく噛んで食べること、一度にたくさん口の中に入れないで少量ずつ食べることが大切になってきます。加えて、消化を助ける食材と一緒に食べることも効果的です。例えば、大根おろしにはアミラーゼという消化酵素が含まれているため消化を助ける働きがあります。

最後に、餅はのどに詰まったりするリスクもありますので子どもや高齢者の方が餅を食べる場合には、特に注意して食べるようにしましょう。