

## ファミリー健康相談

## Monthly Report

全体の相談状況から

6 月号



## 6 月の相談傾向

## ＜歯・口腔内のトラブルの相談＞

6 月 4 日の「むし歯予防デー」を含む 1 週間は「歯と口の健康週間」です。口の中の健康は全身の健康と深く関わっており、歯周病を放置すると脳卒中や心臓病のリスクが高まることも分かっています。歯科・口腔外科のような時間外診療先が見つからない場合もあります。不安な気持ちに寄り添い、応急手当の方法や受診可能な医療機関の情報をご提案できるように心がけています。

「仮歯の金具が舌に当たり、傷になって痛い。夜間はずっと我慢していた。しかし、我慢の限界で眠ることができないため、今から診てもらえる受診可能な病院を教えてください。」

(70 代 女性)

「1 歳の息子が廊下でつかまり立ちをしていたところへ兄がぶつかり、壁の手すりの縁で唇をぶつけて出血し腫れている。大泣きして泣き止まない。上唇と歯茎をつなぐ水かきのような部分が切れており、出血が止まらない。怖くて応急手当ができない。救急車を呼ぶべきか。」

(20 代 女性)

「10 歳の男子生徒が昼休みに転倒し、前歯を地面に打って歯が欠けてしまった。欠けた歯はどのように保管し、受診すればよいのか。また、すぐに病院へ行くべきか。」

(40 代 女性)

「就寝前にあくびをしたところ、顎が外れた。すぐに受診すべきか。また、この病院の何科で診てもらえるか。」

(50 代 男性)

## 顧問医からのアドバイス

## ◆ 血便

昨日、排便時に少量の鮮血を認めた。血液は便に混じるような形でみられ、1 回のみであった。便秘、下痢、腹痛、肛門痛などの自覚症状はない。4 ヶ月前の健康診断の判定では「異常なし」だった。2～3 年前にも同様の血便を 1 回認めたが、受診はしていない。今回も 1 回のみ症状であることから、経過観察でよいのか。今後の受診の目安についても教えてほしい。(50 代 女性)

便秘や痛みなどの症状がなく、健康診断でも異常を指摘されなかったとのことですので、現時点では緊急性の高い状態である可能性は低いように思われます。ただし、血便は体からのサインの一つでもありますので、軽視せず注意深く経過をみるのが大切であると考えられます。一般に、鮮やかな赤い血液が便に混じる場合は、肛門付近からの出血であることが多く、痔（いぼ痔や切れ痔など）が原因となっていることがあります。これらは出血のみで痛みを伴わないこともあるため、ご自身では気付きにくい場合もあります。

一方で、大腸ポリープや大腸炎などによって血便がみられることもあり、大腸の病気の可能性についても念頭に置いておく必要があるかもしれません。今回は出血が 1 回のみとのことですので、過去にも同様の症状があったとのことですので、念のため一度、医療機関へご相談されることをおすすめいたします。なお、血便が繰り返される場合や、腹痛や下痢、体重減少、貧血症状などがみられる場合には、早めの受診をご検討ください。



## 今月の HOT VOICE

### 自律神経失調症

手足のしびれや頭痛が強くなり、病院に行ったが脳に異常はなく、自律神経からきていると言われ薬を飲んでいますが改善しない。何か対処法はないか。

(60代 女性)

自律神経は、体を活動的にさせる交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、バランスを取りながら健康を支えています。様々な精神的・身体的ストレスによって脳が疲労すると、このバランスが崩れ、内臓が休まらない状態が続き、限界を超えると内臓にも疲労症状が出てきます。自律神経はあらゆる臓器とつながっているため、頭痛・めまい・動悸・倦怠感・便秘異常・手足のしびれなどの身体症状や、不眠・イライラ・不安感などの精神症状が現れます。

自律神経のケアは、基本的な生活習慣を整え、精神的・身体的ストレスを取り除き、日常的にリラックスする習慣を持つことが大切です。朝日を浴びる（体内時計のリセット）、バランスのよい食事や軽い運動、就寝と起床時間を固定する、就寝前のスマホ使用を控える、入浴や1日3分の深呼吸（副交感神経を高める）などは自律神経の安定につながります。ストレスを逃がすには、気持ちを吐き出す、趣味を楽しむ、予定を詰めすぎず余白の時間をつくるといった方法があります。

## Web 相談

### ◆ ぎっくり腰 （急性腰痛症）

一般的に、ぎっくり腰は診断名ではなく急性腰痛症を指す日常用語であり、特定の部位や単一の原因として発症するものではありません。重い物を持ち上げた瞬間や体をひねった時など、ある動作をきっかけに起こることが多く、骨折や神経が傷つくのではなく、筋肉や靭帯の損傷、椎間板のトラブルによって強い痛みが生じます。

現時点のエビデンスでは、急性腰痛の発症を確実に予防できる方法は、残念ながら確立されていません。一方で、急性腰痛症の増悪因子としては、長時間の同一姿勢やデスクワーク、前かがみの姿勢での作業や、急に重い物を持ち上げる動作があり、これらは急性腰痛症を引き起こすリスクを高めます。

腰椎周囲の筋機能維持の観点から、軽度の有酸素運動、体幹筋トレーニング、ストレッチなどは健康管理として推奨されています。急性腰痛症を予防する運動の提案は困難ですが、日常生活における長時間の同一姿勢や前かがみの姿勢、中腰姿勢、荷重作業を避けることが、再発予防において重要と考えられます。

## 顧問医からのメッセージ



### ----- 糖尿病

糖尿病は自覚症状がほとんどないまま進行することが多く、気付いたときには病状がかなり進んでいるケースも少なくありません。健康診断で「血糖値が高い」と指摘されても、「特に症状がないから大丈夫」と放置してしまうと、将来的に重い合併症につながる可能性があります。

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの分泌量が減ったり、その働きが十分に発揮されなくなったりすることで、血糖値が慢性的に高くなる病気です。主な種類には、インスリンがほとんど分泌されなくなり、治療としてインスリン注射が欠かせない 1 型糖尿病と、インスリンの分泌低下や作用不足に加え、食生活や運動不足などの生活習慣も大きく関係する 2 型糖尿病があります。

初期の糖尿病はほとんど症状がありませんが、進行すると、のどの渇き、多飲、多尿、体重減少、全身のだるさ、視力低下、手足のしびれなどが現れることがあります。また、高血糖の状態が続くことで、糖尿病網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害といった合併症を引き起こす可能性があり、日常生活に大きな影響を及ぼすこともあります。そのため、糖尿病は早期に発見し、適切な治療を開始することが非常に重要です。

治療の基本は、食事療法、運動療法、薬物療法の 3 つです。食事療法では栄養バランスを意識し、適切なエネルギー摂取を心掛けます。運動療法では、ウォーキングなどの有酸素運動に加え、筋力トレーニングなどのレジスタンス運動も効果的です。必要に応じて、医師の判断のもと、内服薬やインスリン注射による治療が行われます。

糖尿病は早い段階では症状が現れにくい病気だからこそ、定期的な健康診断を受け、自分の体の状態を把握することが大切です。健診で血糖値の異常を指摘された場合は、そのままにせず早めに医療機関を受診し、適切な対応につなげましょう。