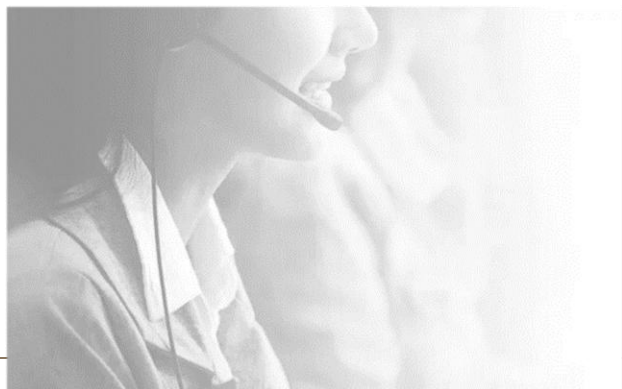


ファミリー健康相談

Monthly Report

全体の相談状況から

7 月号



7 月の相談傾向

＜虫刺され・咬傷の相談＞

7 月は猛暑の日中こそ蚊の動きが鈍るものの、涼しい朝夕やエアコンの効いた室内、庭の日陰などでは刺傷・咬傷被害が多くみられます。ムカデやマダニなどによる刺傷・咬傷、アナフィラキシー症状へのご不安をはじめ、さまざまなご心配に寄り添いながら、適切なトリアージと応急手当ができるよう心がけています。

「お風呂に入ろうとシャツを脱いだところ、腰に小さな暗赤色の丸いものが付いていた。インターネットで調べるとマダニによく似ているが、特に症状はない。自分で取り除いてよいのか、このまま入浴してもよいのか。また明日受診する場合は何科を受診すべきか知りたい。」

(70 代 男性)

「10 歳の娘が登下校中に飼い犬に足をかまれた。出血はなく赤くなっているだけで、気分も悪くない。犬のワクチン接種歴など詳しい情報は分らない。どのように応急手当をすればよいのか、また今から病院を受診すべきか判断に困っている。」

(30 代 女性)

「日中、勤務先の保育園で飼っているウサギに左手の親指をかまれた。約 1cm×0.2cm の傷ができたため、手を洗って絆創膏を貼って対応したが、業務中だったため流水では十分に洗い流さなかった。3 時間ほど経って出血は止まり、痛みもそれほど強くない。今からでも流水で洗い流した方がよいのか。」

(40 代 女性)

「ムカデに手首から腕にかけて 10 か所刺され、腕がパンパンに腫れ上がり、皮膚が赤紫色になっている。どのような応急手当をすればよいのか、救急車を呼ぶべきか知りたい。」

(70 代 男性)

顧問医からのアドバイス

◆ 物忘れ

「1 カ月～半年ほど前の会話や出来事を、まったく思い出せないことがある。周囲から指摘されても記憶がよみがえらない。例えば、配達までに時間を要する商品を注文し、その経緯をパートナーと話していたようだが、商品が届いた時にはそのことをまったく思い出せなかった。また、完了した業務について半年後に結果を聞かれても思い出せず答えられなかったり、すでに部下へ指示した内容を忘れて同じ指示を繰り返してしまったりすることがある。パートナーからは受診を勧められているが、何科を受診すればよいのか、またどのような検査を受けることになるのか分からない。相談先も含めてアドバイスをお願いしたい。」

(40 代 男性)

単なる物忘れというよりも、一定期間の出来事や会話の記憶が抜け落ちているような状況が一部認められます。このような症状は、ストレスや睡眠不足などが影響している場合がありますが、原因を早期に確認することが大切です。まずは脳神経内科または物忘れ外来を受診し、問診や認知機能検査などを受けて原因を確認することをお勧めします。検査の結果、脳そのものに器質的な異常が認められない場合には、強いストレスや抑うつ状態、睡眠障害などが影響している可能性もあるため、必要に応じて精神科や心療内科で相談することもご検討ください。また、受診の際には、症状が現れた時期や経過、服用中の薬などを整理して伝え、診察の参考になります。



今月の HOT VOICE

大人のりんご病

「18歳の娘が2週間前にりんご病と診断されたが、現在は歩けないほど足を痛がっている。どのように対応したらよいか。」

(40代 女性)

りんご病は「伝染性紅斑」と呼ばれる感染症で、ヒトパルボウイルス B19 というウイルスが原因です。一度感染すると終生免疫が得られるため、一般的には再感染はしないといわれています。子どもに多い感染症ですが、大人も感染することがあります。大人では症状が強く出ることもあるため、油断せず体調の変化を見逃さないことが大切です。特に保育士、教員、医療従事者、育児中の方など、子どもと接する機会が多い方は注意が必要です。

また、妊婦が妊娠中期までに感染した場合、胎児水腫や流産、死産のリスクがあるため、さらに注意が必要です。主な症状には、関節痛や関節の腫れ、発熱、倦怠感、手足の発疹などがあります。頬の発疹は、大人ではあまりみられません。多くは1週間程度で改善しますが、関節痛は3週間ほど続くこともあります。特効薬はなく、症状を和らげる対症療法が中心となります。関節の痛みや腫れに対しては、患部を冷やすことで炎症や痛みが和らぐ場合がありますが、無理をせず安静にして体を休めることが大切です。症状が強い場合や長く続く場合、また改善がみられない場合は、再度受診しましょう。

Web 相談

◆ 耳鳴り

「2年前から片耳の耳鳴りがある。耳鼻科を受診したが特に異常はなく、治療もないため慣れるしかないと言われた。今年に入り症状が悪化し、最近では人と話している時にも耳鳴りを感じるようになった。耳鳴りのため熟睡できず、ストレスになっている。耳に問題がないのであれば脳に異常があるのではないかと心配している。何科を受診すればよいのか知りたい。」

(30代 女性)

一般的に耳鳴りの症状は難聴を伴う場合と伴わない場合があります。難聴を伴う場合は突発性難聴の疑いが出てきます、また、激しい回転性の眩暈と耳鳴りを伴う場合はメニエール病の疑いも出てきます。早急に耳鼻科での治療が必要になってきます。脳の病気に疑いをご心配されてますが、麻痺や呂律障害、激しい頭痛などがなければ、まずは一度聴力検査が可能な耳鼻咽喉科を受診されると良いでしょう。診断が突発性難聴の場合は、ストレスや睡眠不足などが原因であることが多いです。ご自身で心当たりがある場合がそれらの対応もご考慮下さい。聴力低下を伴わない場合は西洋医学では治療の方法がない事が一般的ですが、自費診療になります。鍼灸治療で回復する方もいらっしゃいます。耳鳴りを得意とする鍼灸院もご検討されるのも一つの選択肢かと思います。

顧問医からのメッセージ



----- 中性脂肪について

健康診断の結果で「中性脂肪が高めです」と指摘され、少し気になっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。中性脂肪は、食生活や運動習慣など日々の生活の影響を受けやすく、生活習慣を見直すことで改善が期待できる項目です。まず意識したいのは、糖質の摂り方です。特に甘い飲み物やお菓子里に多く含まれる果糖や精製された糖質を摂り過ぎると、中性脂肪が増えやすくなります。ご飯やパン、麺類などの主食も適量を心がけ、糖質は総摂取エネルギーの 50～60%程度を目安にするとよいでしょう。

また、脂質の質にも目を向けてみてください。揚げ物や脂身の多い肉などに含まれる飽和脂肪酸を控えめにし、青魚やナッツ類に含まれる不飽和脂肪酸を積極的に取り入れることがおすすめです。さらに、野菜や海藻、きのこ類など食物繊維を豊富に含む食品は、中性脂肪の上昇を緩やかにする働きが期待されています。毎食少しずつでも取り入れることを意識してみましょう。

一方で、清涼飲料水や菓子類の食べ過ぎ、飲み過ぎは血糖値や中性脂肪を上昇させる原因となるため注意が必要です。また、アルコールも中性脂肪を高くしやすいため、飲酒の機会が多い方は量や頻度を見直してみましょう。食事の改善に加えて、適度な運動を取り入れるとさらに効果が期待できます。ウォーキングや水泳などの有酸素運動を週 3～5 回、1 回 30 分程度続けることが理想ですが、無理をして体を痛めてしまっては長続きしません。自分の体力や体調に合わせて、継続できる運動を選ぶことが大切です。そして、健康診断で再検査を勧められた場合は、「忙しいから」「症状がないから」と後回しにせず、必ず医療機関を受診しましょう。生活習慣の改善によってどのくらい数値が変化したかを確認することは、今後の健康管理にも役立ちます。毎日の小さな積み重ねが将来の健康につながりますので、できることから少しずつ取り組んでいきましょう。