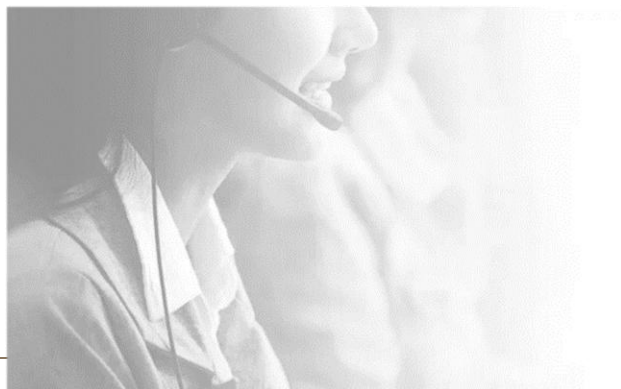


ファミリー健康相談

Monthly Report

全体の相談状況から

9 月号



9 月の相談傾向

＜食中毒に関する相談＞

9 月は残暑による高い気温と湿度で細菌が繁殖しやすく、夏の疲れで体の免疫力も低下するため、年間でも食中毒が多い危険な時期です。様々なご相談が寄せられています。

「夜中 0 時を過ぎてから、お腹が痛くて目が覚めた。トイレで排便をすると、一時的にお腹の痛みは治まったが、その後も何度も水のような便が出て、吐き気も続いている。心当たりとしては、昨日、日中に友人とバーベキューをして、生焼けの肉を食べたこと。家でできる手当の方法を知りたい。今からすぐに病院へ行くべきか。」

(30 代 男性)

「昨夜、カレーを作ったが、冷蔵庫に入れるのを忘れてしまった。一晩、常温で置いていたカレーを食べたところ、寒気と発熱があり、お腹が痛くて眠れない。先ほど吐き戻したが、気持ち悪さも続いている。4 歳の子どもも全く同じ症状が出ているため、母子ともに今から診てもらえる病院を教えてください。」

(30 代 女性)

「夕方、息子と居酒屋でサバの刺身を頼んで食べた。深夜になり、突然、お腹を雑巾で絞られるような痛みが出た。のたうち回るほどの激痛で、冷や汗も止まらない。救急車を呼ぶべきか。すぐに病院へ行くべきか。」

(40 代 男性)

顧問医からのアドバイス

◆ オレンジ色の尿

6 カ月の娘のオムツを交換したところ、尿の色がオレンジ色だった。発熱はなく、機嫌もいつもと変わらない。ミルクも普段どおり飲んでいる。何か病気の症状なのか。

(30 代 女性)

小児のオレンジ色やレンガ色の尿は、尿が濃くなったことで起こる「尿酸塩尿」の可能性があります。汗をたくさんかいたときや、哺乳量が極端に少なくなったときには、体から出す水分を少なくして脱水を防ごうとする働きが起こります。そのため尿が濃くなり、尿中の尿酸塩が結晶となって排泄されることがあります。このような状態を「尿酸塩尿」といいます。

機嫌がよく、普段どおりに過ごしているようであれば、涼しい環境で過ごし、こまめに水分を与えながら様子をみてください。

ただし、尿の色が変化の原因はほかにもあります。服用している薬（セフゾン、リファンピシン、アスベリンなど）の影響で尿の色が変化することもあります。また、茶褐色やコーラ色のような尿は、血尿が原因となっている可能性もあります。

尿の色の変化は必ずしも異常とは限りませんが、尿路感染症や腎炎などの病気が原因となることもあります。そのため、尿の色の変化が続く場合や気になる症状がみられる場合には、かかりつけ医を受診して相談することをおすすめします。



今月の HOT VOICE

----- インフルエンザの感染予防

インフルエンザの予防接種が未接種の中、周囲に感染者が増加してきている。感染予防の対策を知りたい。

(60代 女性)

2026年は例年より早くインフルエンザが流行しており、主にA型インフルエンザによる感染が広がっています。症状は38.0℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感、鼻汁、咳などが比較的急速に現れることが特徴です。

予防方法の基本は、①手洗いとアルコール消毒（帰宅後、食事前、調理前後に流水とせっけんでしっかりと洗い流す）、②マスク着用、咳エチケット（咳、くしゃみが出る時は不織布マスクを着用）、③予防接種（重症化を防ぐ効果が期待される）、④十分な休養と栄養（規則正しい生活とバランスの良い食事を摂り、抵抗力を上げる）、⑤適度な湿度（乾燥は粘膜の防御機能を弱めるため、加湿器などで湿度50～60%を保持）、⑥室内ではこまめに換気（定期的な空気の入替えで室内のウイルス濃度を下げる）、⑦人ごみを避ける（不要不急の外出を控える。特に高齢者、持病のある方は注意）などです。

インフルエンザは毎年流行する感染症です。予防対策により感染リスクを下げることはできますが、完全な予防はできません。一人ひとりが予防対策を実践することで、自分自身と周囲の人々を守ることができます。

Web 相談

◆ 免疫力アップ

仕事の異動直後から、膀胱炎、発熱、胃腸炎など、立て続けに体調不良になり、免疫力が落ちている。免疫力を高めるために、食生活の改善や日々の運動を行うようにしているが、他に免疫力を高める方法はないか知りたい。

(20代 女性)

異動後の体調不良が続き、ご不安な日々をお過ごしのこととお察しします。慢性的な心理的ストレスや睡眠障害が、感染症にかかりやすくなるリスクを高めます。また、過度な喫煙やアルコール摂取も、感染症リスクの上昇との関連が知られています。特に女性は、環境変化・疲労・水分不足が誘因となって、膀胱炎を繰り返すこともあります。

まず、十分な睡眠は免疫システムの強化に欠かせません。ストレスは免疫力を低下させる大きな要因になります。リラクゼーション法や趣味を楽しむ時間をもち、ストレスをため込まないことも大切です。さらに、ビタミンやミネラル、発酵食品を含む食材を取り入れることが大切です。特に、ビタミンCやE、βカロテンを含む野菜や果物は抗酸化作用があり、免疫力をサポートします。発酵食品は腸内環境を整え、免疫細胞の働きを向上させる作用があります。運動もすでにされているようですが、過度な運動は逆効果になりますので、気をつけましょう。ぜひ参考にしてみてください。

顧問医からのメッセージ



----- PSA について

男性にとって、年齢を重ねるにつれて気になってくるのが前立腺の病気です。職場の健康診断で前立腺の検査を受けたり、お住まいの自治体の実施する前立腺がん検診を受けたりする方も少なくありません。

PSA（前立腺特異抗原）は、前立腺の上皮細胞から分泌されるタンパク質で、主に精液中に存在していますが、少量は血液中にも存在しています。血液中の PSA 濃度を測定することで、前立腺に異常がないかを調べるスクリーニング検査として利用されています。PSA 値が高い場合には、前立腺がんなどの病気が疑われることがあります。

一般的に、血液中の PSA 値は 4.0ng/mL 以下がひとつの目安とされていますが、年齢によって基準値が異なる場合があります。また、PSA 値が高いからといって、必ずしも前立腺がんがあるとは限りません。PSA 値は、前立腺肥大症や前立腺炎など、がん以外の病気でも上昇することがあります。

さらに、射精や長時間の自転車・車の運転など、前立腺への刺激によって一時的に上昇する場合があります。

PSA 検査は、採血によって血液中の PSA 値を測定する検査です。医療機関の外来や健康診断、人間ドックなどで受けることができます。検査の結果、PSA 値の上昇が認められた場合には、必要に応じて直腸診や超音波検査、MRI 検査などを行い、さらに詳しく調べます。前立腺がんが疑われる場合には、確定診断のために前立腺生検を行うこともあります。

PSA 検査は、前立腺の状態を知るために役立つ検査ですが、PSA 値だけで前立腺がんの有無を判断することはできません。検査結果だけで過度に心配するのではなく、必要に応じて追加の検査を受け、総合的に評価することが大切です。PSA 値の異常を指摘された場合には、放置せず、泌尿器科を受診して専門医に相談しましょう。