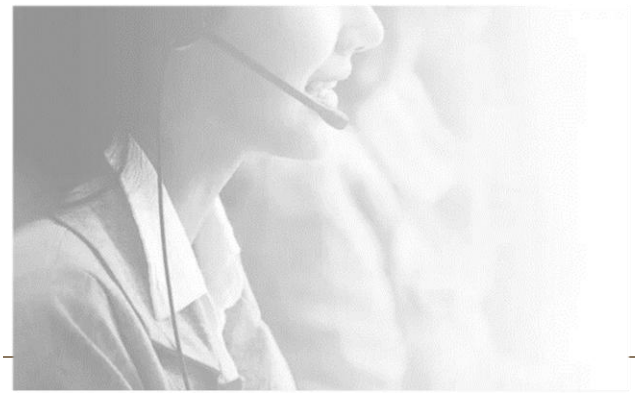
2026 年 10 月 31 日発行

ファミリー健康相談

Monthly Report

全体の相談状況から

10 月号



10 月の相談傾向

＜頭痛に関する相談＞

10 月は、台風や秋雨前線による急激な気圧の変化により、片頭痛などの「天気痛」の症状が現れやすい季節です。突然、頭痛が起こり、今すぐ病院へ行くべきか、救急車を呼ぶべきか、判断に迷われる方から、さまざまなご相談が寄せられています。

「熱が 5 日前から続き、頭も痛くて、つらい時間が続いている。特に左側の額が痛く、耳鳴りもする。耳鼻咽喉科で診てもらえばよいのか、ほかに何科を受診すればよいのか」

（30 代　男性）

「朝起きたら、急に頭全体が重くて痛くなり、めまいと吐き気もしている。1 時間ほど横になって休んでも、また同じように症状が強くなってきた。10 年前に交通事故で手術をした頭の古傷も痛くてつらい。突然の症状がよくならないので、救急車を呼ぶべきか」

（40 代　女性）

「いつも秋雨前線の天気予報で、雨が降ると頭が痛くて、耳も「キーン」と耳鳴りもして毎朝、仕事中に急に症状がでてくる。AI で検索したら、耳の周りをマッサージするために耳をつまんで、くるくる回す楽になるという情報を参考にやってみたが効果がない。他に方法があるか教えてほしい。」

（40 代　女性）

顧問医からのアドバイス

◆ 体調不良について

---

1 年半前に地方から東京へ異動して以来、膀胱炎の繰り返しや発熱、胃腸炎など、体調不良が続いている。 また、子宮頸がん検診では軽度異形成と診断され、半年経っても変化がない。このような状況に不安を感じている。体調不良が続く原因や、食事・睡眠・運動など、日常生活で気をつけるべきことについてアドバイスをいただきたい。

（20 代　女性）

異動後の環境変化、慢性的なストレス、疲労、睡眠リズムの変化などが複合的に関与している可能性が考えられます。特に女性では、環境変化や疲労、水分不足などが誘因となって膀胱炎を繰り返すこともあります。対策として、水分摂取や十分な睡眠を心がけ、排尿を我慢しすぎないようにすることをお勧めします。

短期間での変化を求めるというよりは、まずは体調管理を目標とし、生活習慣を改善して継続していくことが大切だと考えます。

子宮頸部の軽度異形成については、若年女性では自然消退率が高いことが知られています。約 60～70%は数年以内に自然に消退すると考えられているため、半年間変化がないこと自体は、現時点では必ずしも異常とは限りません。ただし、引き続き婦人科で定期的な経過観察を受けることをお勧めします。



今月の HOT VOICE

---------- NTM 症（非結核性抗酸菌症）

「長引く咳と痰の症状があり、市販薬を服用しているが改善しない。先日、ニュースで NTM 症の患者が増えていると知り、自分の症状も NTM 症によるものではないかと不安に感じている。NTM 症とはどのような病気なのか、また、早めに受診した方がよいのか知りたい。」

（60 代　女性）

非結核性抗酸菌症（NTM 症）とは、結核菌ではない抗酸菌が肺などに感染することで引き起こされる感染症です。結核と症状は似ていますが、結核菌と違い、NTM 症は基本的に人から人へ感染することはありません。原因となる菌は、シャワーヘッドなどの水回りや土の中に存在しており、菌を含む水滴や土ぼこりなどを吸い込むことで、肺に菌が入り込むことがあります。誰でも感染する可能性がありますが、肺疾患がある方や免疫機能が低下している方は、発症のリスクが高くなります。専門家によると、NTM 症は「痩せ型の中高年女性」に多いとされています。

咳や痰が長く続くことが主な症状ですが、進行すると血痰や全身の倦怠感、体力の低下などが現れ、重症化すると命に関わる場合もあります。近年は研究が進み、治療薬の選択肢も増えています。長引く咳や痰などの症状がある場合は、風邪と決めつけず、早めに呼吸器内科などの医療機関を受診することをお勧めします。

Web 相談

◆ パニック障害

時々、強い不安感から過呼吸になってしまう。心療内科でパニック障害と診断された。頓服薬を処方されたが使用していない。時々、理由もなく噴き出すような不安を感じるが、できるだけ薬に頼りたくない。薬を服用した方がよいのか、ほかに治療方法があるのか知りたい。

（30 代　女性）

パニック障害は、強いストレスや緊張が引き金となって発症することがあります。治療は、薬物療法と精神療法の併用が基本です。不安による苦痛が強い場合は、薬の効果や使い方を実際に確認するためにも、主治医の指示に従って頓服薬を使用することをお勧めします。また、頓服薬を持ち歩く行為そのものが、安心感につながることもあります。

治療法の一つとして、不安を感じやすい場所や状況に、医療従事者の指導のもと、慎重に段階を踏んで向き合っていく「曝露療法」があります。また、アルコールやカフェインの摂取、喫煙は、パニック発作を誘発したり、悪化させたりすることがあります。これらの習慣がある場合は、控えることをお勧めします。疲労や睡眠不足もパニック発作を起こしやすくするため、十分な休養を取ることも大切です。

パニック障害は、症状や治療法に個人差が大きいため、基本的には心療内科の主治医に相談し、ご自身の状態に合った薬物療法や精神療法などの専門的な治療を受けることをお勧めします。

顧問医からのメッセージ



---------- インフルエンザについて

今年もインフルエンザが流行する季節になりました。インフルエンザに感染すると、仕事や学業など日常生活に大きな影響を及ぼすため、日頃から体調管理に気を配っている方も多いのではないでしょうか。特に、高齢者や乳幼児、妊娠中の方、基礎疾患のある方は、重症化するリスクが高いため、感染予防に十分注意することが大切です。

インフルエンザは、主に A 型・B 型のウイルスによって引き起こされる急性の呼吸器感染症で、例年、冬季を中心に流行します。主な症状としては、38℃以上の発熱、悪寒、全身倦怠感、頭痛、筋肉痛、関節痛などがあり、咳やのどの痛み、鼻水などの呼吸器症状を伴うこともあります。

インフルエンザの予防には、日頃からの感染対策が重要です。こまめな手洗いや手指消毒、場面に応じたマスクの着用、人混みを避けることに加え、十分な休養とバランスの取れた食事を心がけましょう。

また、インフルエンザワクチンの接種も有効な予防策の一つです。ワクチンを接種しても感染や発症を完全に防げるわけではありませんが、発病や重症化、死亡のリスクを低減する効果が期待できます。

そのため、ワクチン接種後も、引き続き基本的な感染対策を行うことが大切です。インフルエンザに感染すると、自分自身がつらい症状に悩まされるだけでなく、家族や職場の同僚など、周囲の人にも感染を広げてしまう可能性があります。日頃からできる予防策を実践し、発熱や強い倦怠感などの症状が現れた場合は、無理をせず、早めに医療機関への相談・受診を検討しましょう。

なお、抗インフルエンザ薬は、一般的に発症から 48 時間以内に使用を開始すると、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。症状がある場合は、受診のタイミングについても医師に相談しながら、適切に対応することが大切です。一人ひとりが感染予防を意識し、自分自身と周囲の人の健康を守りながら、インフルエンザの流行期を乗り越えていきましょう。

©株式会社法研　本文書は社内利用に限りご利用いただき、第三者への配布・公開はご遠慮ください。