

# ファミリー健康相談 Monthly Report

—— 全体の相談状況から ——

7月号

2011年7月31日発行

## 7月の相談傾向

### <熱中症>

東日本大震災による原子力発電所の事故で電力供給不足が懸念され、冷房の設定温度を上げるなど節電の協力が言われている中、急な気温の上昇で熱中症になる方が例年になく多く報告されています。ファミリー健康相談にも熱中症の症状を心配する相談が多く寄せられています。

「15歳の息子がサッカー部の練習から帰ってきたが、身体がほてり、異常な暑さを訴え、ぐったりしている。これは熱中症の症状か。対処法を教えて」 (42歳 女性)

「78歳の母親が、大量の汗をかき、寒気がして辛いと連絡があった。熱はないようだが、身体もだるいと言っている。熱中症か。受診した方がよいか」 (50歳 男性)

「昨日は暑い日だったが、節電のために寝るときもクーラーを使用せずに寝たら、今朝は少し頭が熱い感じがあり、気分が悪い。熱中症か」 (63歳 女性)

「14歳の娘の学校の教室には扇風機が2台しかなく、熱中症にならないか心配。予防法としてどのようにしたらよいか」 (48歳 男性)

「5歳の娘が、家族で屋外のプールに遊び行き、帰ってきたら38度の熱がある。疲れて寝ているが、熱中症が心配。起こして水分を飲ませた方がよいか」 (35歳 女性)

「69歳の父が、暑い所で作業を終えて帰宅したら汗をかき、体温が34度しかない。気分は悪くなく、水分も摂れるが日射病になったのか。受診した方がよいか」 (40歳 男性)

「外出から帰ってきたら大汗をかき、足がよろよろして歩くのが怖い。頭痛や眩暈はないがどうしたらよいか。熱中症なら水分は水でよいのか」 (69歳 女性)

ファミリー健康相談ではヘルスアドバイザーが症状を聞き、熱中症の対処法や受診の目安、予防法についてアドバイスをしています。

### <放射線被曝の不安>

局所的に高い放射線量になる「放射線量ホットスポット」の地域が明らかになり、新たに放射線被曝の不安がつのり、ファミリー健康相談にも相談が入りました。

「実家が地震の被害にあい、地震直後は何回も被災地に通ったが、最近、身体がだるく放射線の内部被曝が心配になった。放射線内部被曝の検査をしてくれる医療機関はないか」 (45歳 男性)

「子供の学校で体育のプールの授業が始まるが、屋外プールのため大気や水からの放射線の影響がないか心配」 (40歳 女性)

「放射線量ホットスポットの地域が明らかになり、住まいの地域でも放射線量が気になる。自分たちで調べるしかないと思っているが、どのような方法で測定すればよいか」 (35歳 女性)

「子供をいつも公園などで遊ばせていたが、最近風邪をひきやすくなるなど体調の変化があり放射線被曝が心配になった。どこで診てもらおうのがよいか」 (38歳 女性)

ファミリー健康相談では、正しい情報をお伝えし、ご相談の内容に対して必要であれば専門の相談窓口をご案内しています。

ファミリー健康相談は、24時間、年中無休です。いつでもご利用ください。

# 今月のHOT VOICE

## ◆耳鳴りで服薬するが改善ない。他に治療法？

1年前から左耳の耳鳴りがあり受診。高音難聴も軽度あると言われ、服薬するが改善しない。転院したが症状はかわらず、原因もわからない。他に治療法はないか。(63歳 男性)

(加齢と共に内耳が弱くなり高音難聴になるが、一緒に耳鳴りも起こる。また、貧血で鉄分が少ないと耳鳴りの原因にもなる。内服中の血管拡張作用のある薬を続けることと、鉄分補給で軽快したり、進行を遅らせることができる可能性がある。貧血の薬については内科で相談を、と耳鼻咽喉科顧問ドクターがアドバイス)

## ◆とびひになったが、入浴してよいか

4歳の娘が、腕を虫に刺され、ひっかいた傷がとびひになった。抗生物質の軟膏が処方されたがうつる病気と聞く。痒みもあるが、入浴はしてよいか。(33歳 女性)

(とびひは皮膚の表面に黄色ブドウ球菌が感染して起こるが、水疱が破れ、身体のあちこちの皮膚に菌がつき広がる。幼児がかかる代表的な皮膚の感染症である。清潔にすることが大事だが、浴槽に入るのはとびひ部分が乾燥するまでは控え、ごしごし擦らず、石鹸で洗い、シャワーで洗い流そう。シャワーの後に軟膏を塗ろう)

## ◆歯冠治療後、再度痛む。神経抜くのか？

10年前、右第2大臼歯が虫歯になり歯冠を被せ治療したが、1ヵ月前に痛みがあり受診した。歯冠をとり、主治医から歯に穴が大きくあいていると言われ、痛み止めを入れて様子を見ている。神経が残っているがどのような時に神経を抜くのか。(49歳 女性)

(痛みの原因は、虫歯や炎症などによる。神経は傷んでしまうと治らないので、神経が傷んでいれば神経を抜いて治療をする必要がある。歯(虫歯以外のところ)は残せるが、穴があいているので歯冠を被せる必要がある。痛み止めを詰め様子を見て、痛みが治まらない場合は神経治療をしてから被せる。神経を抜くと痛みを感じないため虫歯にならないよう気をつけよう、と歯科顧問ドクターがアドバイス)

## ◆血尿が出たが原因不明。内視鏡検査は？

4ヵ月前に血尿が10回出た。CT検査と超音波検査、細胞診検査をしたが異常なしで、結石もない。原因不明で経過観察と言われているが、内視鏡検査をした方がよいか。(50歳 男性)

(造影CT検査でかなりの原因はわかるが、はっきりさせるためには内視鏡検査をしないとわからない。尿路上皮腫瘍の初発症状に無症候性血尿がある。治療しなくても血尿は止まることがあるため、3ヵ月に1回は尿検査(顕微鏡でみる検査)をして、1年間は経過を見た方がよい。その間、尿検査で白血球が出ているようであれば膀胱鏡などの内視鏡検査をするのがよい、と泌尿器科顧問ドクターがアドバイス)

## ◆出産後、生理がない。受診を迷う

出産後、1年5ヵ月経つが生理が再開しない。まだ、授乳していることもあると思うが、生理がこない場合、何の病気の可能性があるのか。受診した方がよいか。(28歳 女性)

(出産後の生理再開時期は個人差があるが、50日から70日位で再開する人が多い。授乳中の場合、母乳を促すプロラクチンというホルモンが脳下垂体から分泌され、排卵を起し難くし、その結果授乳中は生理が抑制される傾向にあるが、個人差があり授乳中でも早期に再開する人もいる。一般的に1年くらい生理が再開しない場合は原因の確認のために受診をした方がよい。原因は女性ホルモンが正常に分泌されていなかったり、卵巣機能の低下、産後の育児のストレスなど精神的なことが影響することもある)

## ◆光のまぶしさや字が滲んで見える原因は？

1年前から光のまぶしさを強く感じたり、本を読む時など字が滲んで見える。白内障や治療中の糖尿病との関係はあるか。(71歳 男性)

(白内障との関連も大きく、光が水晶体に反射することで起こる。糖尿病性白内障もあるので年に2、3回は定期検診を。しばらく眼鏡を調整し様子を見よう。またサングラスの使用もよい、と眼科顧問ドクターがアドバイス)

### ◆熱中症か風邪の熱かわからない

昼間、買い物から帰ってきたら、身体がとてんだるく、全身にほてる感じがあり体温を測ったら37度5分あった。これは風邪の熱か、熱中症の症状なのか。(55歳 女性)

(気温が上昇し、暑い中を買い物に行ったことで汗をかき、脱水などによる体温の上昇や、体力が消耗し風邪の症状とも考えられる。いずれにしても、まずは熱に対しての対処で衣服を緩め、室内を涼しくし、スポーツ飲料などの水分を摂り安静にし、症状が酷くなる時は受診を)

### — Web 相 談 —

### ◆食あたりの対処法や予防法は？

カレーを作り、温め直しては冷蔵庫に保存し1週間食べ続けたら、お腹の張り、発熱、下痢があった。今は改善したが今後カレーを作った場合、どのように保存したらよいか。食あたりになった時の対処法を教えてください。(33歳 男性)

(今回の症状はカレーを温め直した際に完全に火が通っていなかったり、冷蔵庫の温度や開閉の頻度などで徐々にカレーが傷み、細菌による食中毒の症状が出たと考えられる。発熱や下痢等の症状がある場合は早めに医師の診断を受けることが大事。下痢は腸の働きが異常になって起こるため、腹部の保温、安静を保ち、十分な水分補給を心がけよう。カレーを多めに作った場合の保存方法は、1回分ずつ小分けにして冷凍保存することで、一般的には数週間保存が可能)

### ◆睡眠をとっても眠くなる

しっかり睡眠をとってもとにかく眠くなる。特に体調不良はないが横になるとすぐ寝てしまう。何かの病気の兆候か。(45歳 女性)

(睡眠を十分とっても眠くなる場合は、睡眠の質が悪い場合がある。例えば、肥満や鼻、喉の狭窄などによりいびきをかいったり、呼吸が止まるなどの症状が起こる睡眠時無呼吸症候群があると、日中に過度の眠気が生じることがある。また、甲状腺の病気や女性ホルモンのアンバランス、自律神経の乱れなどでも眠気が起こる。眠気が酷く、日常生活に支障がでる場合は睡眠外来などで相談を)

### ◆アドバイスがとても参考になった

13歳の娘が発達障害の疑いで検査予定。中学に進学し学校生活は送れるが、片付けられないなど心配なことがあり、今後どうしたらよいか悩み、健康相談に電話した。相談員が親身になって話を聞いてくれ、1人で悩んでいたのととても嬉しかった。診断を受けたら、家族がまず子どものことを理解し、主治医や担任にもよく相談してサポートしてもらおう、というアドバイスをもらいとても参考になった。ありがとう。(40歳 女性)

(1人で悩まずに、いつでもお電話ください)

### ◆気持ちが楽になった

痛風になり、食事やアルコール、肥満の改善など医師から指導をうけた。夫が単身赴任で赴任先へ通ったり、子どもの世話で忙しい生活の中、贅沢なものは食べていないが、ビールだけが唯一楽しみだった。気が重くなり健康相談に電話をした。相談員がストレスを抱えることも痛風によくないためストレス解消法や食事、プリンゼロのビールの飲み方などアドバイスしてくれとても気持ちが楽になった。また電話したい。(48歳 女性)

(気持ちが楽になり、お役にたててよかったです。いつでもご相談ください)

### — 海外からの相談 —

### ◆白目に小さなイボ、何か

今朝、気づいたが、右目の鼻側の黒目と白目の間に米粒大の白い透明でイボのようなものがあつた。目脂かと思ったが取れない。痛みや充血はないが、どんな病気が考えられるか。

(イギリス ブロードステアーズ 35歳 女性)

(紫外線の刺激や涙液不足による乾燥、ほこりが原因として起こる瞼裂斑や翼状片の可能性が考えられる。炎症を起こしたり進行することがあるので、眼科に受診して診てもらおうとよい。外出時は紫外線が直接眼に入らないようにサングラスを使用することで予防になる)

## ドクターからのアドバイス

### 〈整形外科〉

#### ■すねの骨の痛みが続く。原因は何か

**Q** 5年前からランニングを始めています。膝や腰などの故障や痛みはありませんが、1ヵ月前位から寝る前に両脚ともすねの骨の痛みが続くことが数回ありました。腫れもないし、寝る時以外痛みはないです。原因は何が考えられますか。また対処法を教えてください。

(43歳 女性)

**A** すねの痛みは過労性骨膜炎や疲労性骨折、筋膜炎などが考えられ、原因としては走り方や靴の問題などが影響して起こります。対処法としては、走った後や痛む時に氷水で20～30分冷やすアイシングや消炎鎮痛剤の使用、運動前後のストレッチをする、靴はクッション性の良いものがよいでしょう。また、走る距離や時間を減らして様子を見ても症状が改善しない場合は、整形外科に受診をしましょう。

### 〈精神科〉

#### ■精神不安定な娘が心配。対応は？

**Q** 18歳の娘は、志望校ではない大学に入学してから精神的にも不安定になり、1ヵ月前にはリストカットをし外科で縫合してもらいました。医師は様子を見ようといいますが、このまま様子を見てよいのでしょうか。本人は行きたがりませんが、精神科に受診した方がよいのでしょうか。

(46歳 男性)

**A** リストカットは自ら傷つけることでストレスを解消しようとする行為です。辛い出来事や挫折、親子の関係などが原因で起こすことがあります。気持ちをよく聞いてあげることが大切です。本人の受診が難しい場合は親だけでも精神科や精神保健福祉センターの相談機関に行き相談してみましょう。

## ヘルスアドバイザーから

### 〈子どもの身長〉

「また、背の順で一番前だったけど、男の子だから、中学生になったらきっと大きくなるね」「小さく生まれたから、大きく育つ」「手足が大きいと背が高くなる」など、子どもの成長についてさまざまな予測をしたり聞いたりのものです。しかしながら、小学校高学年くらいになると低めと感じている子どもの身長の伸びについては、本人も保護者も将来何センチまで伸びると誰もわからないだけに、気になることも少なくありません。背が伸びるために栄養や運動など、できることは試してみようとするかもしれませんが、受診して治療をするかどうかとなると、なかなか見極めもタイミングにも悩むものです。

しかし体質として背が低いのか、何かの病気か、この伸び方は成長障害なのかを判断するには、やはり専門医を受診することが大事です。これまでの成長の記録や家族の成長パターンなど詳しい問診や診察を経て必要な検査をし、その結果病気が見つかった場合はその病気の治療をし、身長の伸びに必要な成長ホルモンの不足が原因とわかった場合には、成長ホルモンの治療を行います。思春期は急速な身長の伸びのパターンが見られる時期でもあり、また伸びが急速に低下する時期でもあります。思春期を過ぎた大人の骨に対して、成長ホルモンの効果は期待できないために、専門医へ早めの相談が望ましいものです。