

ファミリー健康相談 Monthly Report

—— 全体の相談状況から ——

9月号

2013年9月30日発行

9月の相談傾向

<健康診断の結果が心配>

健康診断の検査結果について、どのように理解すればよいか、また今後の対策などを求めて、ファミリー健康相談にも多くの相談が入ります。

「毎年大腸がん検診を受けている。大腸内視鏡を行なうのは、1年に1回程度で大丈夫と言われたが本当か」
(58歳 男性)

「腫瘍マーカー検査の結果、陽性だったので再検査を行った。腫瘍はみつからなかったが、どういふことか」
(33歳 男性)

「尿たん白が陽性になり再検査を行うよう指示があった。再検査まで不安で仕方ない。何が考えられるのか教えてほしい」
(38歳 女性)

「乳がん検診でマンモグラフィーを行なった。検査結果で乳房の石灰化を指摘されたが、経過観察になった。このままで大丈夫か」
(43歳 女性)

「赤血球の数値がやや低いが、その他は基準値内だった。貧血かと心配したが問題ないと言われた。毎回低い傾向があるので、赤血球を基準値にするために食事などで気をつけることはあるか」
(35歳 女性)

「胸部レントゲンで、胸膜肥厚とのコメントがあったが、異常ないと言われた。胸膜肥厚とは何か。このまま何もしなくて大丈夫か」
(51歳 男性)

ファミリー健康相談ではヘルスアドバイザーが、健診や検診結果の意味、再検査の必要性、経過観察の理由などを、わかりやすく説明し理解していただけるようサポートしています。

<乳児の生活上の相談>

初めて子育てをする「お母さん」「お父さん」にとっては、子供のちょっとした変化に戸惑う事もあります。気軽に相談ができるファミリー健康相談には、乳児の生活上に関する相談も多く入ります。

「4ヶ月の娘。寝返りが完全に出来ない。体の機能が弱いのではないか、筋肉や骨は大丈夫なのか心配になる」
(32歳 男性)

「1ヶ月の息子がミルクを飲みながら眠ってしまった。量がかなり残っているので起こして飲ませたほうがいいのか」
(29歳 女性)

「7ヶ月の娘は最近夜泣きをするようになった。私もたびたび起きていますので、昼間に眠たくなってしまふ。娘はこれまでと変わりなく、日中は機嫌よく遊んで昼寝もし、体調に問題はないと思う。夜泣きの対処法が知りたい」
(25歳 女性)

ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーと小児科顧問ドクターが、乳児の病気だけではなく成長発達や育児についてのアドバイスも行なっています。

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

◆膀胱炎は夏に繰り返すのか

残尿感と腰痛がひどく、受診したら膀胱炎といわれた。薬の服用で落ち着いたが、以前にもかかったことがあり、いずれも暑い時期ばかりだった。夏はかかりやすい時期なのか。この病気は繰り返すのか。(40歳 女性)

(膀胱炎の原因は細菌感染だが、体力や抵抗力がある時は発症が抑えられる。しかし夏は暑さで体力も消耗したり、発汗による尿量の減少も引き金になることがある。少量の菌でも感染する条件がそろいと、繰り返すことにもなる。栄養のあるものを食べ、水分補給や清潔にも気をつけ、休息も十分取り入れて過ごそう)

◆下痢が続く

2歳の息子は、数日間下痢が続いているが、他には軽く腹痛を時々訴えるだけで、熱もなく機嫌も良い。整腸剤が処方されているが、これだけで様子を見ていいのか。

(42歳 女性)

(下痢に伴い発熱や嘔吐などの症状が出る場合は、感染性の胃腸炎が考えられるが、以外にも気候の変化や体力の低下、また初めての食品や食べ慣れないものを食べたときにも腸が反応して下痢を起こすことがある。そのような場合は温かく消化のよい食事や水分を多めに摂りながら、整腸剤で腸内環境を落ち着かせ整えていきながら様子を見ることが多い)

◆夏の食欲低下

ここ数週間、食欲が落ちてきている。他には体の症状は特にないが、夏バテのせいなのか、体重も減少してきて心配。(48歳 男性)

(夏は暑さだけでなく、クーラーの効いた部屋と炎天下の屋外との行き来などで、自律神経のバランスが崩れ体力低下につながったり、胃腸の機能が低下することもある。また暑いからと、冷たいものやのどごしのいいものを食べる機会が多くなるので胃腸も弱ってしまう。炭水化物や糖質、水分ばかりでなく、ビタミンやたんぱく質、ミネラルも含む肉、魚類や野菜もしっかり取り入れることを心がけよう)

◆火傷が茶色くなってきた

一昨日、バーベキューをしている時に1歳の娘がコンロに手を伸ばしてしまい手のひらを火傷した。すぐに受診したが、特に薬も何も出ていない。水泡はないが火傷の部分が茶色になってきた。また受診する予定だが、このまま様子を見て大丈夫なのか。(37歳 女性)

(水泡が形成され破れた場合は感染予防のための処置が必要となるが、皮膚の色の変化は、損傷した皮膚の表面が変化して、下から新しい皮膚が再生してきてやがて取って代わるその途中過程になっている。状況が悪化しているわけではないのでそのまま様子を見てよいだろう)

◆熱が続く原因

2週間も38度台の熱が続いている。血液検査の結果、感染症か膠原病じゃないかといわれた。膠原病とはどんな病気か。

(70歳 男性)

(膠原病は自己免疫疾患の一つで、全身性エリテマトーデス、関節リウマチ、強皮症、多発性筋炎、シェーグレン症候群、ベーチェット病などがある。症状としては、発熱、関節痛、皮膚の紅斑、レイノー現象、易疲労感、体重減少など。血液検査では炎症の反応や白血球の増加や抗核抗体の存在が認められる。これから血液検査などで詳しく調べていくのではないかとと思われるが、詳細は主治医に確認を)

◆中性脂肪の値

同い年で痩せている友人が、中性脂肪の値は150と聞き、驚いた。自分はずっとぽっちゃりしているのに48。甲状腺の良性腫瘍があるがそのせいか。(62歳 女性)

(中性脂肪の減少は栄養の低下や甲状腺機能の影響でも起こる。それ以外の基礎代謝の増加でもエネルギーとして使われる為減少することがある。まずは甲状腺の状態を見ながら確認を)

◆げっぷがよく出る

2年ほど前から食後にひどいげっぷが出るようになった。軽い時は呼吸の回数より多く、喉だけでゲップしている気がするが呼吸が苦しくなることもある。小児喘息の既往があるため、喘息の症状ではないかといわれるが、喘息の薬で治ったためしがない。薬を飲んでいても症状が重複することもある。受診は何科にかかればよいか、教えて欲しい。

(44歳 男性)

(ゲップは誰にでもおこる生理現象。食事中に空気を沢山飲み込んだり、胃腸の働きが悪く食物が滞留しやすい場合や、緊張やストレスから空気を飲み込んでしまっている場合に起こる。逆流性食道炎の症状で起こることもある。喘息の可能性の場合、呼吸器内科になるが、その他の胃腸のトラブルからくる症状の可能性もある為消化器内科の受診を勧める)

◆腎結石

人間ドックの腹部エコーの検査で腎臓結石(左腎 8mm、1個)を指摘された。血尿の反応はなく自覚症状もない。自分で調べてみると、自然排泄ができるギリギリの大きさであると書かれており、不安になった。このまま、様子観察でよいのか、また専門医の診察を受けたほうがよいのか迷っている。

(35歳 男性)

(一般的に腎臓結石がある場合、大きさが約9mm以上の時は痛みが軽度でも自然排泄の可能性が低いために、腎機能障害を起こす前に外科的治療を行なうことが多い。約5~8mmの結石もしばらく経過をみても排泄されなければ外科的治療を行なったほうが安心と思われる。現在は血尿や自覚症状が全くない為、自然排泄を期待して次回の間ドックまで様子を見てよいのではないかという判断だったと思われる。様子を見る際には水分を多めに摂るよう心がけ、背筋痛などの症状があれば早めに受診を勧める。なお、対応できる診療科は腎内科か泌尿器科になる)

◆相談できるところがあって安心

先日、子供の誤飲で電話相談を利用した。その後、誤飲はしていなかった事が分かり、事なきを得たが、適切な対処法を教えていただき助かったし、とても安心できた。あわてていたのできちんとお礼を伝えたくて、もう一度電話をした。

(30歳 女性)

(大事に至らずよかったです。24時間相談ができますので、いつでもお電話下さい)

◆丁寧に説明してもらい気持ちが落ち着いた

がん宣告をされ今後の治療方針を決めていく段階だが、医師の治療説明でよく理解できないことがあり、深く考えてしまった。電話相談に相談したら、医師はこのような事を伝えなかったのではないかと、考えられる事や一般的な治療法ではあるが、わかりやすく説明してくれた。おかげで医師が話したかった事がわかったように思う。次の受診で、不明点は医師に聞いてみる事ができ、電話相談して気持ちが落ち着いた。ありがとう。

(70歳 男性)

(これからの治療が良い方向に向かうことを願っています。いつでもご相談下さい)

— 海外からの相談 —

◆子宮内膜症の手術目安

子宮内膜症と診断された。大きさは3cm×4cm程で、生理痛などの症状は特にない。手術を行う場合もあると聞けるが、手術の目安はどういったものか。

(ブラジル/サンパウロ 30歳 女性)

(ひとつの例で、チョコレート嚢胞がある場合の治療法は、一般的には、大きさが4cm以下なら経過観察、約10cm以上は手術の対象となるといわれる。しかし、全てがこの通りではなく、大きさが10cm以下でも、年齢や症状などを考慮し手術対象となる例もあり、ケースバイケース。子宮内膜症の主な症状は生理痛だが、この痛みが軽い場合は、ピルなどで経過を見ることも多い)

ドクターからのアドバイス

<眼科>

■目の落陽現象

Q 娘は36週の早産で2400gで生まれ、新生児黄疸で光線療法も行なっており先天性筋性斜頸もあります。現在5ヵ月ですが、生後1ヵ月くらいから右側の黒目が一瞬下にずれることがあり、すぐに戻るのですが、下を向くときは数秒間そのまま継続することもあります。落陽現象ではないかと心配です。小児科では小児眼科への相談をすすめられました。予約が数ヵ月先で不安です。 (35歳 女性)

A 状況から考えて、間欠性垂直斜視が考えられます。眼筋の上下の緊張や筋肉の動く力の影響で起こると考えられ、程度としては軽いと思われますので、予約されている数ヵ月先の検診でよいと思われますし、心配であれば1ヵ月後の6ヵ月健診でもご相談してみてください。

<歯科>

■小児の欠損歯

Q 12歳の息子。前歯に隙間があり、昨年1年かけて矯正し、きれいになりましたが、この時レントゲンで4本埋まっている歯があることが判明しました。その時には医師からは何も言われなかったのですが、検診で別の医師にかかった時に、欠損歯と指摘されました。矯正の影響で生えてこないのか将来的にこのままでよいのか、今何かしておくことはないのか、教えてください。 (42歳 女性)

A レントゲン上ではちゃんとした位置にあるため、今後トラブルなく生えてこられるかが重要になります。定期的にチェックして様子を見ていってください。また矯正された医師へも再度確認してみてください。

ヘルスアドバイザーから

<高齢化社会>

9月の第3月曜日は敬老の日でした。元々は9月15日と定められていましたが、2001年の祝日改正法、いわゆるハッピーマンデー制度の実施により2003年度から現行の日にちへと変わったものです。この敬老の日は、農村の収穫後の農閑期の気候のいい時期に「老人を大切に、年寄りの知恵を借りて村づくりをしよう」と兵庫県の農村部で始まった敬老会が今の敬老の日に発展したといわれています。

高齢化社会と言われ久しくなりますが、欧米諸国に比べて日本は高齢化のスピードが速く2013年には高齢者が人口に占める割合が25.1%になると見込まれ世界に類をみない水準になりました。加えて少子化による生産年齢人口の減少、核家族化による単世帯ではなく多世帯同居の再現など、医療を支える社会や保険制度にも大きく影響を与えています。後期高齢者医療制度や介護保険制度など、高齢者を重視した政策の整備が今後も重要さを増してくるものと思われませんが、私たちも日頃から高齢者の健康管理に留意してシルバー世代が生き活きと社会で活動できるお手伝いをしたいと願っています。