# ファミリー健康相談
# Monthly Report

―― 全体の相談状況から ―― 7月号

2023年7月30日発行

## 7月の相談傾向

### ＜耳のトラブルに関するご相談＞

お子様は、鼻の感染が耳にまで影響して炎症を起こすことが多く、随伴症状として現れます。一方大人の場合、カギとなる症状は難聴です。耳鳴り、耳閉感も含まれます。加齢によるものもありますが、早めに治療しないと聴力を失う疾患もあり、他の病気との関連性も潜んでいる為、より慎重なトリアージを心掛けています。

「昨日、隣に座って夫と話していた時に、声が途切れ途切れでよく聴き取れなかった。まるで飛行機に乗った時のような耳にこもった感じがあり、今日も不快感が続いている。初めての症状なので、尚更不安になる。早めに受診する必要があるだろうか。」 (40代 女性)

「7 才の娘だが、夜間に目が覚めて両耳が痛いと泣き続けていて、辛がって眠ることが出来ない。両耳の顎の辺りまでと、右頬の前側が赤く腫れている。ネットで検索してみたが、この時間では診てもらえる耳鼻科は見つからなかった。朝まで何とかしのげればと、家で出来る手当法を教えて欲しい。」 (30 代 女性)

「50代後半から、左耳の閉塞感と聴き取りづらさがあり、漢方薬を飲んで治療している。最近、日常生活に支障が出てきて不自由を感じることが多くなり、補聴器の購入を検討している。色々と調べてみたが、高額な上に種類も多く、何を基準に選ぶのがよいのか、アドバイスが欲しい。」 (60 代 男性)

「先日、久しぶりにライブに行き、大音響の中で数時間過ごした。帰宅してから、右耳の調子が悪く、詰まったような閉塞感と聞こえづらさが、日増しに酷くなっているように思う。一度耳鼻科を受診した方がよいか。」 (20代 女性)

### ＜骨・関節・筋肉に関するご相談＞

体は骨と関節で構成されており、腕や脚などを機能させるのが筋肉です。事故や怪我などの直接的原因から疲労によるもの等、幅広い相談が入ります。また高齢になるにつれ、骨密度や筋力の低下が起きやすく、運動障害が生じれば、関節可動域も狭くなってきます。受診の必要性も含め、症状に即した適切なアドバイスに努めています。

「4カ月前頃から、左右の肩の関節や肘に痛みを感じるようになった。2～3 日前から、今度は手の指の関節に違和感が出てきて動かしづらい。更年期症状があり、婦人科で処方された漢方薬を飲んでいるが、それも効果がない。体調がすぐれず、今後が不安で受診をしたいが、何科に行けばよいか。」 (50代 女性)

「深夜 2 時に、実家の 80 代の母から、右足が腫れあがり歩くことができないと電話があった。畳のへりにつまずいて転倒した時に、ボキっと音がしたと言っている。自分は遠方で一人暮らしのため、今から実家に向かうことが難しい。このような場合、救急車を呼んでも問題ないか。」 (40代 男性)

「1 才の息子が、高い所から落ちそうになった。咄嗟に父親が子どもの右腕をつかみ、幸い転落は免れたが、とにかく機嫌が悪く、おもちゃにも手を伸ばそうとしない。病院へ行った方がよいか。」 (30代 女性)

「変形性股関節症で通院中だが、痛み止めの薬が処方されるだけで、よくなっているわけでもない。完全に治すには、人工関節の手術しかないのか、他によい治療法があるか、教えてほしい。」 (60代 女性)

ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが症状をお聴きして、受診の必要性や対処方法などについてアドバイスしています。

*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

**◆子どもに多い感染症**

1歳の子どもが通園している保育園で、RSウイルスが流行っている。どのような病気なのか、感染した時の注意点も合わせて教えて欲しい。　　(20代　女性)

RSウイルスは3歳までにほぼ全ての子どもが感染し、免疫を獲得すると考えられています。何度でもどの年代でも感染する可能性はありますが、免疫を獲得した後は、体内でウイルスが速やかに排除されるため、重症化することはほとんどありません。しかし2歳以下の乳幼児が初めて感染した場合には、注意が必要です。気管支の末端に炎症を起こす細気管支炎や、肺炎を発症して呼吸困難に陥ることも多々あります。特に、3カ月未満の新生児、乳児や低出生体重児、先天性心疾患、免疫不全を持つ乳幼児は注意が必要です。発熱・喉の痛み・咳・鼻水・倦怠感・食欲低下などの喉や鼻の症状から、強い咳や喘鳴(ゼーゼーと音のする呼吸)・陥没呼吸(息を吸うときに胸がへこむ)などの気管支や肺の症状に進行していきます。 感染すると、当初は風邪症状によく似ており、区別することが困難なため、様子を見ているうちに重症化してしまうことがあります。

熱が下がらない、咳が長引き激しく咳き込む、ぐったりして元気がない、食欲がない等、普段と変わった様子が出てきた場合は、早急に受診する必要があります。

**◆特殊型の食物アレルギー**

家でホットケーキを焼いて食べた後、30分位で蕁麻疹が出てきた。お腹が痛くなり胸がドキドキして、下痢にもなった。アレルギーかと心配になり受診したら、パンケーキ症候群と言われた。初めての経験だが、小麦アレルギーの可能性があるのだろうか　(20代　女性)

粉ものの封を開けた後、使い切れずに放置すると、袋の中にダニが入り込み繁殖し、その粉で調理したものを食べてアレルギーを引き起こす可能性があります。湿疹や痒み、腹痛、下痢、嘔吐、くしゃみ、咳、喘鳴、稀に血圧低下や呼吸困難、意識障害などが起きます。パンケーキ症候群は、経口ダニアナフィラキシーとも呼ばれ、小麦そのものによる食物アレルギーとは別物です。発症は、大人子ども関係なく、数時間経過してからのこともあります。加熱調理によりダニが死滅しても、アレルギー成分は残存するのが厄介です。対策として普段から、粉ものは早めに使い切ることを習慣とし、残った場合は密閉して冷蔵庫で保存しましょう。

海外において、パンケーキを食べた後で症状が出た例が多々あったことから、こう呼ばれるようになりました。日本ではお好み焼きやたこ焼き等のMIX粉で発症することが多いです。アレルギー反応が強く出る傾向があるため、粉ものを食べた後で症状が出た場合は、夜間や休日でも速やかに医療機関を受診してください。

## ヘルスアドバイザーから

### 枝　豆

6～8 月の夏にかけて旬を迎える枝豆は、茹でておつまみにしたり、炊き込みごはんや冷製ポタージュ、海鮮のマリネなど、彩りもよく様々な夏場のメニューに活用できる、大豆が熟す前の未熟果の野菜です。大豆は「畑の肉」と 呼ばれるほど栄養価が高い食物ですが、枝豆も同様に、たんぱく質、カルシウム、ビタミン、食物繊維、鉄、カリウム等の栄養成分を豊富に含んでいます。特に葉物野菜に多い葉酸が多く含まれ、身体の成長、貧血予防などに効果があります。また、葉物野菜に比べビタミンB1やB2を多く含んでおり、夏バテ防止や疲労回復に効果があります。

美味しい枝豆の選び方は、緑色が濃く葉っぱの鮮度のよいもの、枝付きで売られているもの、一枝にたくさんの莢が付いているもの、莢がふっくらとしていて実が詰まっているもの、更に莢の産毛が毛羽立ち、びっしりと付いているものが新鮮です。 収穫後は、時間経過とともに糖分が減り、味が落ちていきます。枝付き、なしに関わらず、購入後は直ぐに茹でましょう。甘味を引き立たせる塩分は 4%(1ℓの湯に対し 40gの塩)が最も美味しく感じるといわれています。その場で食べない場合は硬めに茹で、しっかり水分を切ってから冷凍保存すれば、1 カ月程度保存が可能となるのでお勧めです。食べるときには、沸騰したお湯でさっと茹でるか、電子レンジで解凍してください。美味しくて、つい手が伸びてしまう枝豆ですが、意外にも100gあたり135kcalと高カロリーです。食べ過ぎには、くれぐれもご注意ください。

## ― Ｗｅｂ相談 ―

**◆軟骨について**

以前、皮膚炎や蕁麻疹が出た時に皮膚科に受診して処方を受けた時の軟膏が、幾つか残っている。腕を虫に刺されて痒いので使いたいが、どういう薬が適しているか分からない。こういった塗り薬は、使用期限がどのくらいあるのかも教えてほしい。　　(40 代　女性)

皮膚炎や蕁麻疹の症状で出された軟膏ならば、おそらく抗炎症薬であるステロイド剤か、更に細菌を抑える抗生物質が添加されている種類だと思われます。一般的に、虫刺されによる強い赤みや、痒みにもステロイド外用薬が用いられます。但し、医師による処方はあくまでその時の皮膚症状を抑えることが目的で、万能薬ではありません。更に病院処方の薬は市販薬よりも、有効成分が多く配合されています。より高い効果が期待出来る反面、副作用のリスクも上がりますので注意が必要です。よって、現在の症状に適しているか否かの回答は難しいです。有効期限に関してですが、未開封かつ期限内で、保管状況がよければ使用することができますが、開封済みの場合は注意が必要です。一般的には、開封後3～6 カ月が目安となりますが、2 種類以上の軟膏やクリーム剤との混合薬は、更に短くなります。また、軟膏を塗布する際は直接手で触れず、綿棒などを用いて衛生的に使用することも大切です。

**◆潰瘍性大腸炎について**

6/30 夕方、激しい腹痛と下血があって翌日受診、大腸憩室炎と診断を受けた。手術はせず、ミヤ BM 錠とアドナ錠の内服で経過観察、痛みや下血が続けば再受診をするように言われた。便秘体質ではなく、反対に下痢をすることの方が多い。なぜ発症したのかと、つい考えてしまい、あの痛みがいつ起こるかと思うととても不安だ。今後の生活で注意するべきこと、食事の内容、控える食品などについて教えて欲しい。　　(60 代　女性)

大腸憩室の頻度は年齢とともに上昇し、50 代では 30%、60 代以上では 40～50%以上といわれています。比較的ありふれたもので、合併症がなければ治療は必要ありません。大腸の腸管壁の一部が袋状に外側に突出している状態で、腸管内圧の上昇が原因とされています。慢性的な便秘の方に多いといわれますが、他に食事内容(高脂肪、低食物繊維、赤身肉)、喫煙、肥満、運動不足、非ステロイド系鎮痛剤内服過多、遺伝的素因なども関連している可能性があります。　食物繊維の多い食品(根菜類、キノコ類、海藻類、大豆食品)を取り入れ、バランスのとれた食事を意識してください。過度の刺激物、多量のコーヒーやチョコレートは避けるのが望ましいです。また、睡眠不足やストレスも要因となるので、休息をしっかりとって疲れを溜めないよう、上手に気分転換もしながら無理のない生活を、心掛けてください。

## 海外からの入電

◆腰部打撲について

海外駐在勤務が終了し来月、日本へ帰国予定。先日、自宅の玄関で転倒し、腰を打った。痛みが酷いので病院へ行き、レントゲン検査を受けたが、骨には異常がないと言われた。今は、処方された湿布を貼って様子を見ているがよくならず、特にかがんだ時が辛い。日本に帰国した後に受診をしようと思うが、何科に行けばよいか。その際に準備しておくべきことや注意事項があれば教えて欲しい。　　(40 代　男性　ドイツ在住)

幸い、骨折という事態には至らなかったようで何よりです。海外生活の場合、当然ながら日本とは異なる医療事情ですので、経過が長引けば尚更、ご心配のことと思います。

状況から、転倒時に腰部周辺の筋肉や靭帯に、無理な力が及んだのではないかと推察します。受診する診療科は、整形外科でよいでしょう。転倒時の様子や受診の経緯、その後の症状(痛みの変化、足に力は入るか、内出血や腫れ、しびれの有無)等を時系列にメモして持参すれば、医師も経過を把握するのに役立ち、治療の参考にもなるかと思います。帰国後に受診するまでは、処方の湿布を使用し、腰に負担がかからぬよう、かがんだり同一姿勢を続けることは避けてください。また、飛行機内は座席が狭いので大変でしょうが、可能な範囲で楽な姿勢がとれるよう、締め付けの少ない楽な服を着用したり、スリッパやエアー枕を活用するなど、工夫を考えてみてください。

## 顧 問 医 か ら の ア ド バ イ ス

＜産婦人科＞

**■ウレアプラズマ（非クラミジア性淋菌性尿道炎）の感染について**

先日、パートナーがウレアプラズマと診断を受け、医師から「相手もしっかり治療した方がよい」と言われたため、私もかかりつけの婦人科を受診した。結果は「これは常在菌なので、治療の必要はない」との説明で、検査もなしで帰ってきた。ネットで調べてみたら、自然治癒はしないと書いてあり、不安になってきた。本当にそれでよいのか教えて欲しい。（20 代　女性）

この菌が常在菌、病原菌のどちらに属するかは、医師の見解が分かれるところです。しかし、最近は常在菌ではなく、低病原性細菌として認識されています。診断を受けたのであれば、パートナーには尿道炎の症状があったと推察します。一方で女性側は、ほどんどの場合が無症状です。この病気が、自然に完治することはありません。そのまま放置し悪化した場合、男性は精巣上体や前立腺の炎症、女性は子宮頸部の炎症等を引き起こす可能性があります。これは男女共に不妊症の原因となり、後々まで影響を及ぼすことにもなりかねません。よって保険適用外にはなってしまいますが、例え症状がなくても別の婦人科を受診し、検査及び治療を受けることをお勧めいたします。

＜内科＞

**■睡眠障害について**

10 年前から睡眠障害で通院中。1 年半前から薬の効果が薄れたように感じ、3 カ月前から更に効かなくなった。医師からは、これ以上の処方はできないと言われている。大学病院の睡眠専門外来にも受診したが、主治医と同じ見解であった。効果が感じられないことが不安で仕方ない。なぜ薬が効かないのか、眠れる方法はないか、教えて欲しい。（80 代　男性）

抗生剤を飲み続けると耐性菌が出来てしまうように、睡眠薬も長期連用した場合、次第に効果が薄れ、増量となっていく傾向があります。既にお薬は限界量ですので、生活面で出来ることを見直してみてはいかがでしょうか。脳から分泌されるホルモンの一種であるメラトニンは、「睡眠ホルモン」とも言われ、生体のリズム調節に重要な役割を担っています。メラトニンは夜に分泌量が増えますが、その原料となるセロトニンを日中の間にしっかりと分泌させる必要があります。セロトニンを増やす方法として、朝はカーテンを開けたり外を散歩して、日光を積極的に浴びることをお勧めします。食生活では、大豆製品や乳製品、食物繊維を多く含んだ食品を多く摂るよう、心がけてください。また親しい人との会話や動物と触れ合うことも効果的です。就寝前は、テレビや携帯電話の使用は避け、お酒をたしなむようであれば、適量を守るようにしてください。

## 顧問医からのメッセージ

**◆帯状疱疹ワクチン**

帯状疱疹とは、水痘・帯状疱疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。水痘・帯状疱疹ウイルスに初めて感染したときは、水痘(水ぼうそう)になります。多くの場合 1 週間程度で治りますが、水痘が治った後もウイルスは体内の神経節内に数十年以上潜伏するようになります。その後、過労やストレス、加齢、病気などが原因となり、ウイルスに対する免疫機能が低下して、神経節内に潜伏感染していたウイルスが再活性化することで、発症するのが帯状疱疹です。帯状疱疹になると、痛みを伴う赤い発疹や水疱が神経の走行に沿って体の片側に帯状に出現してきます。2016 年 3 月に、生ワクチンである水痘ワクチンの効能・効果に 50 歳以上の者に対する帯状疱疹の予防が追加承認され、帯状疱疹の予防目的にワクチンの任意接種ができるようになりました。そのため、特に 50 歳以上の人へのワクチンによる帯状疱疹予防が勧められています。帯状疱疹のワクチンには、生ワクチン（乾燥弱毒生水痘ワクチン、販売名：ビケン）と不活化ワクチン（乾燥組換え帯状疱疹ワクチン、販売名：シングリックス）の 2 種類があります。生ワクチンは毒性を弱めて病原性をなくしたウイルスからできています。接種回数は皮下注射 1 回で発症予防効果は 50～60％前後です。接種費用は安価ですが、免疫機能に異常のある病気や、免疫を抑制する治療を受けている人は、生ワクチンの接種を受けられません。不活化ワクチンは、感染力をなくして不活化したウイルスや、ウイルスを構成するタンパク質からできています。接種回数は筋肉注射 2 回で発症予防効果は 90％以上です。接種費用は高価ですが、免疫機能に異常のある病気や、免疫を抑制する治療を受けている人でも、不活化ワクチンの接種を受けることができます。お住いの自治体によっては、帯状疱疹ワクチンの接種費用の助成をしているところもあります。帯状疱疹ワクチンの接種を希望される場合は、お住いの自治体で接種費用の助成制度があるかどうかを確認してみてください。