

ファミリー健康相談

Monthly Report

全体の相談状況から

4月号



4月の相談傾向

＜胃腸のトラブル＞

春先にかけて、ウイルスが原因の胃腸炎に関する相談が多く、特にノロウイルスによる感染症の流行により、相談件数が増加しています。その他の種類のウイルスや細菌感染など、原因や症状によるご不安に寄り添い、適切なホームケアや速やかな受診につながるよう、適切なトリアージに努めています。

「3歳の息子が夕方から嘔吐し、今、噴水のように食べたものを吐いた。先ほどまで寝ていたが、急にお腹が痛いと言い、トイレで下痢があった。兄が一昨日、ノロウイルス感染症と診断された。母親である私も、今朝から発熱と軽い吐き気があるため、部屋の隔離を行ったほうがよいか。また、家庭でできる手当の方法と、私は職場の人に感染させないように仕事を休むべきか」 (20代女性)

「深夜2時頃から気持ち悪くて吐き続けているが、全く気持ち悪さが治まらない。急にみぞおちから臍の上あたりが痛くなった。先程から寒気がし、お腹が冷えたのか下痢も始まっている。ノロウイルスが流行っているとニュースで見て心配になった。子どもの保育園でも流行っているの、今すぐ病院に行くべきか」 (30代男性)

「2歳の娘が1ヵ月間、下痢が続いている。3日前から38度台の熱も続いていたが、今朝、熱が下がった。再度病院に行き、インフルエンザとコロナの検査は陰性だった。医師からは様子を見るようにと言われたが、食欲の回復もなく、元気がなくてぐったりしている。何か他の病気があるのではないかと心配になったが、主治医に相談することができなかった。もう一度受診すべきか」 (40代女性)

顧問医からのアドバイス

下腹部痛、頻尿、右腰痛

半年ほど前から、我慢できる程度の下腹部痛と頻尿、右腰痛がある。婦人科健診は異常なし。泌尿器科で尿検査・腹部エコー・CT検査を受けたが、問題はなかった。泌尿器科の医師から膀胱カメラ・大腸カメラをすすめられたが、カメラは辛そうな検査で抵抗がある。このまま泌尿器科の受診を続けてよいのか、他の科を受診した方がよいのか知りたい。(50代女性)

症状だけでは関連性がはっきりしないため、婦人科・泌尿器科・腎臓内科・消化器内科・整形外科など、受診する科は複数考えられます。しかし、婦人科・泌尿器科では特に異常が見つからなかったとのことですので、まだ受診されていない科にご相談、ご受診いただくか、現在の泌尿器科の医師に提案されている膀胱カメラや大腸カメラを継続して精査されることが、原因を突き止める上で重要かと思います。指示された検査を行った上で異常が見つければ治療となりますし、異常が見つからなかった場合には、次にどのようなことが考えられるのか、どの診療科の受診が適切かについて医師とご相談いただき、必要に応じて診療情報提供書(紹介状)や検査データを受け取り、次の診療科の受診につなげていくことが、スムーズかと思えます。なお、カメラ(内視鏡)検査の辛さに抵抗があるとのことでしたが、医師へ検査に対する不安があることを率直にお伝えいただき、鎮静剤や麻酔などの前処置が可能かどうか、あるいは他の検査方法がないかどうかについてもご相談されるとよいでしょう。

Monthly Report



今月の HOT VOICE

----- 首の痛み

後ろを振り向いた時に、首がピキッとしてからとても痛い。すぐに病院に行ったほうがよいか。
(50代 男性)

突然の首の痛みの原因として、急な動きで首周辺の神経が一瞬伸ばされたり、硬くなった筋肉が伸ばされて、反射的に筋委縮を起こしてしまうことが考えられます。この際、一瞬、首に電気が走るような痛みを感じることがありますが、通常はすぐに収まります。しかし、首周りの筋線維や靭帯を痛めてしまった状態は急性頸椎捻挫と呼ばれ、炎症による痛みが持続するため、症状に合わせた適切な対処が必要です。首を動かさないほど痛みが強い場合は、なるべく安静にして、痛みが出る姿勢や動作を避けて、ストレッチなども控えましょう。また、首に熱感がある場合は、保冷剤などで冷やすことで炎症や痛みを抑える効果が期待できます。ただし、冷やしすぎて血行不良を起こさないように、10分程度にとどめ、痛みや熱感が戻る場合は繰り返し冷やしてみましょう。炎症は通常2～3日程度で落ち着きます。ズキズキした痛みから筋肉の凝った感じに変化してきたら、今度は温めていくと血流がよくなり、痛みや凝りも和らいでいきます。1週間程度経っても痛みが変わらない、または悪化している場合は、他の病気の可能性もあるため、医療機関を受診しましょう。

Web 相談

◆ 肛門そうよう症

数カ月前から肛門にピリピリとした痛みや痒みがある。症状は日によって違い、排便時に強くなるため、痔ではないかと思っている。このまま様子を見ていて大丈夫か知りたい。
(50代 男性)

肛門トラブルの原因の多くは、便秘や下痢、座っている時間が長い、1回の排便時間が長いなど、肛門に負担がかかることで起こると言われています。肛門付近の症状には便秘や下痢などの便通異常が多いです。痒みに限らず、肛門に異変があると痔を連想する人が多いですが、誤った自己診断や自己治療には注意が必要です。痔やそれ以外の疾患が原因となっている可能性もあるため、肛門科にかかるのか、皮膚科にかかるのか、その後の治療法も異なります。まずは、痛みや痒みの原因を突き止めることが大切です。肛門の痒みに多いのは「肛門そうよう症」という病気です。悪化すると痒みで眠れなくなることもあり、掻くことで皮膚に傷ができ、ヒリヒリした痛みが発生します。掻いて湿疹ができると、四六時中痒くなります。この「痛がゆい」という状態が、切れ痔と勘違いされる理由です。症状が数カ月前から続いているため、早めに受診されることをお勧めします。

顧問医からのメッセージ



----- 麻疹について

私たちの周りにはウイルスや細菌などを病原体とした感染症がたくさんあります。私たちの社会生活を一変させた新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は記憶に新しいところだと思います。新型コロナウイルス感染症の世界的な流行により、私たちは感染症の恐ろしさを再認識させられました。しかし、感染症は新型コロナウイルスだけではなく、私たちが注意すべき感染症は他にも多く存在します。その中でも特に感染力が強く、注意が必要なもののひとつが「麻疹（はしか）」です。麻疹は急性の全身感染症であり、麻疹ウイルスを病原体とする非常に感染力の強い病気です。麻疹ウイルスの感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染です。麻疹はアフリカ、アジアを中心に流行していますが、日本は2015年にWHO（世界保健機関）より麻疹排除状態にあると認定されています。

しかし、それ以後でも日本では輸入例を発端とした集団発生例もみられています。症状は、8～12日程度の潜伏期を経て発症し、発熱、咳、鼻水、目の充血、眼脂などが出現してきます。一旦解熱後に再度高熱となり、全身に広がる赤い発疹が出現してきます。その後、徐々に症状は回復していきます。合併症としては、肺炎、脳炎、中耳炎などがあります。特に肺炎や脳炎を合併すると生命に危険が及んだり後遺症を残すこともあります。頻度は高くありませんが重篤な合併症として、麻疹にかかってから数年後に亜急性硬化性全脳炎（SSPE）という中枢神経疾患を発症することもあります。治療に関しては、特別な治療方法はないため基本的には対症療法が中心となります。麻疹は非常に感染力が強いため、手洗いやマスクのみでの予防は難しいです。麻疹にかからないようにするためにはワクチン接種が最も有効な予防方法になります。