

ファミリー健康相談

Monthly Report

全体の相談状況から

5月号



5月の相談傾向

＜眼のトラブルのご相談＞

春は花粉が飛散する季節でもあり、目に刺激を与えることがあります。新学期の始まりで、スマートフォンやパソコンを使用する機会が増え、長時間の画面操作は眼精疲労を引き起こし、ドライアイなどの症状を引き起こしやすくなっています。

他にも、さまざまな背景・要因によるご相談がたくさん寄せられています。地域によっては、眼科専門医師の夜間・休日の受診が難しい所もある中、適切なトリアージと、直ちにご協力いただける医療機関のご案内に努め、時には救急車の適正利用ができるようアドバイスをしています。

「コンタクトレンズの保存液を誤って点眼してしまい、目を洗ったが視界が真っ白で、物がよく見えない。今晚、すぐに病院へいくべきか」

(40代 女性)

「今、1歳の息子が泣いて子どもが起きた。よく見ると、両眼の目頭に近い白目の部分が赤く、ぐずって機嫌が悪い。時々、目をこすっている。以前、中耳炎から同じように目が赤くなったことがあり、そのときに処方された痛み止めを使ってもよいか」

(30代 男性)

「夜桜見物に出かけたところ、強風の影響で右目のかゆみが強く、涙が止まらない。先ほど、木製のベンチの背もたれに酔っぱらって右のまぶたをぶつけてしまった。さらに涙が止まらなくなり、目やにが出始めている。今から病院に行くべきか」

(20代 女性)

顧問医からのアドバイス

◆ 摂食障害

ダイエットを始めて初めて体重が減り、足が細くなったことに喜びを感じ、さらに痩せたいと思うようになった。食事制限を強め、運動量も増やしているが、友人との外食も楽しみたくて参加している。太るのが怖くて吐くことを覚え、以降は外食のたびに吐くようになった。次第にそれが習慣化し、自宅でも高カロリーな食べ物を大量に食べて吐くことを繰り返すようになった。「吐けば何を食べてもいい」という考えに変わり、食行動が自分でコントロールできなくなっている。理想としていた体型とはかけ離れてしまい、健康的に体重を戻したい一方で、足の細さは維持したい気持ちもあり、どうすればいいのかわからず悩んでいる。(20代 女性)

ご相談者様の現状は、摂食障害に該当する可能性が高く、自力での改善は難しいため、心療内科や精神科など専門の医療機関での治療が必要です。摂食障害の治療は専門的なアプローチが求められ、早期の対応が重要です。受診先を決めたら、事前に診療時間や予約の有無、摂食障害の治療に対応しているか電話で確認することをお勧めします。受診先に迷う場合は、厚生労働省が提供する「医療情報ネット（ナビ）」を活用して、希望に合った医療機関を探すこともできます。摂食障害の治療は、心と身体の回復を促し、穏やかな日々を取り戻すための大切なステップです。適切なサポートを受けて、心身の健康を取り戻せることを願っています。

Monthly Report



今月の HOT VOICE

----- 百日咳

5歳の子どもの咳が1週間ほど続き、ひどくなっている。百日咳が流行しているため、心配している。再度、病院に行ったほうがよいか。

(20代 女性)

百日咳は、百日咳菌による感染症で、咳やくしゃみなどのしびきに含まれる細菌によって飛沫感染します。7～10日程度の潜伏期間を経て風邪症状がみられ、徐々に咳が強くなっていきます（カタル期：約2週間）。

その後、コンコンと短い咳が続いた後、ヒューッと息を吸い込む音がするのが特徴で、息ができずに顔が真っ赤になったり、咳こみが続くと吐いてしまいます。ネバっとした痰が出て、発作が治まっています（痙咳期：約2～3週間）。激しい咳は徐々におさまりますが、時折、発作性の咳がみられます（回復期：2～3週間）。

乳児の場合、無呼吸発作や肺炎、脳症を合併するなど重篤になることがあり、生後6ヵ月未満では死に至る危険の高い疾患です。

治療は抗菌薬や咳止めを使用します。発症から1～2週間以内の早期に治療を開始することで、多くの場合は軽い症状で治まりますが、咳は落ち着くまで時間がかかります。乳幼児は重症化を防ぐため、百日咳の特徴的な咳が出始めた時や、咳が長引く時、悪化する時は、早めに受診しましょう。

Web 相談

◆ プレート抜去

1年前に手首を骨折し、プレートで固定する手術を受けた。現在は日常生活において特に違和感なく過ごせている。このような状態でも、もう一度手術をしてプレートを抜いた方がよいのか知りたい。
(50代 男性)

プレートの抜去に関しては必須ではありませんが、メリットとデメリットがあり、難しいご選択かとお察しします。

日本整形外科学会が監修するガイドラインによると、早期にプレートを抜去することが、プレートによる屈筋腱損傷の予防につながるとして推奨されています。屈筋腱とは、前腕の屈筋と手指をつなぐ腱で、親指には1本、人差し指から小指まではそれぞれ2本ずつ通っており、各指を曲げる働きを担っています。

一方で、プレートを抜去するデメリットとしては、再手術が必要となるため経済的・時間的な負担、癒着のリスク、さらに再手術時に腱を損傷する可能性などが挙げられます。

また、非常に稀なケースではありますが、プレートを固定していたスクリューの穴によって骨の強度が低下し、再骨折の恐れがあるとされています。プレートの抜去を行う時期としては、手術後の症状が軽快し、手首の動かせる範囲（可動域）が回復し、十分な骨の癒合が確認された段階が理想的です。主治医と手術の時期も含めて、改めてご相談されると良いでしょう。

顧問医からのメッセージ



----- アレルギー疾患

アレルギーが関係する病気で悩んでいる方は少なくありません。一言で「アレルギー疾患」と言っても、その種類はさまざまです。今回は、代表的なアレルギー疾患についてご紹介します。

まず、「アレルギー性鼻炎」は、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状を伴う疾患です。これは「通年性」と「季節性」に分けられます。通年性は、一年を通して症状が現れ、原因にはハウスダスト、ダニ、カビ、ペットの毛などがあります。一方、季節性は特定の季節に悪化し、スギやヒノキなどの花粉が原因で、一般に「花粉症」として知られています。

「アレルギー性結膜炎」は、目にアレルゲンが附着することで、かゆみ・充血・涙目・目やになどの症状を引き起こす病気です。これも季節性と通年性があり、原因は花粉やハウスダスト、ダニ、ペットの毛などが挙げられます。

「アトピー性皮膚炎」は、強いかゆみを伴う湿疹が、顔や体に現れて良くなったり悪くなったりを繰り返す慢性の皮膚疾患です。皮膚のバリア機能が低下しているため、肌が乾燥しやすいという特徴があります。

「食物アレルギー」は、特定の食べ物を摂取または接触することでアレルギー反応が起こる疾患です。症状はじんましんや咳、呼吸困難、喉の違和感、鼻水、吐き気、腹痛、下痢など多岐にわたります。原因となる食品は年齢によって異なりますが、鶏卵、牛乳、小麦、ナッツ類、果物、甲殻類、魚卵などが代表的です。

このように、アレルギーが関係する疾患には多くの種類があり、症状の程度や対処法もさまざまです。自己判断せず、気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診し、適切な検査と治療を受けることが大切です。正しい知識と予防意識を持つことで、快適な日常生活を送ることができるようになります。