

ファミリー健康相談

Monthly Report

全体の相談状況から

6月号



5月の相談傾向

＜口腔内・歯のトラブルのご相談＞

6月4日は「虫歯予防デー」、また「歯と口の健康週間」として、口の健康への意識を高め、虫歯の早期発見・早期治療・早期予防を促す週間となっています。

口腔内の健康は、単に口の中だけでなく、全身の健康にも影響を与えることがあり、さまざまなトラブルにつながる可能性があります。そのため、多くのご相談が寄せられています。

「通院先の歯科医師から、歯のクリーニングと治療はセット料金になっており、歯周病対策のために治療前のクリーニングは必要で、治療だけを単独で受けることはできない」と説明を受けた。私は治療のみ単独で受けたいと考えており、セット料金は望まない。この要望を叶えるにはどうすればよいか」

(60代 男性)

「今、夫が就寝前に洗面所で顎が外れ、元の位置に戻せなくなっている。いつも通り自分で顎を元の位置に戻そうとすると、右側の顎の筋肉が痛み、戻すことができない。今からすぐ病院へ行くべきか迷っている」 (50代 女性)

「2歳の娘が、ショッピングセンターの食品売り場のフロアで走り回って滑り、転倒して顔面を打った。前歯と唇の歯ぐきをつなぐ筋のような部分を傷つけたようで、現在は圧迫止血を試みているが、前歯がぐらついているためか痛みが強く、大泣きしており、応急手当が困難な状況である。今から受診したいが、何科を受診すればよいか」

(40代 女性)

顧問医からのアドバイス

◆ 甲状腺機能検査について

「先日、人間ドックを受診した。その結果、甲状腺機能検査および総合判定のいずれもB判定だった。しかし、検査後の医師面談では、それに関する説明はなかった。甲状腺機能検査では、TSHの値が0.467でマークが付けられていた。この数値がB判定の要因かどうか知りたい。また、今後の日常生活で注意すべき点や、具体的に行うべきことがあれば教えてほしい」 (50代 男性)

ほかの検査項目がすべてA判定であった場合は、甲状腺機能検査の結果が総合判定Bの主な要因と考えられます。甲状腺機能は、T3（トリヨードサイロニン）やT4（サイロキシシン）の値とあわせて総合的に評価されるべきものであり、TSH（甲状腺刺激ホルモン）の値のみで判断するのは難しいですが、一般的にTSHの基準値は0.61~4.23 $\mu\text{U}/\text{mL}$ とされており、ご相談者様のTSH値はこれを下回っているため、B判定となった可能性があります。日常生活において特別な注意は必要ありませんが、ヨウ素を多く含む海藻類を過剰に摂取すると甲状腺機能に影響を及ぼすことがあるため注意が必要です。

ただし、橋本病やバセドウ病などの甲状腺疾患を指摘されていない場合は、過度に心配される必要はないと思います。

Monthly Report



今月の HOT VOICE

----- 眩暈

2～3 日前から眩暈があり、周囲がグルグル回るように感じる。姿勢を変えたり動いたりすると眩暈が起こり、じっとしていると少し楽な気がする。眩暈は何科を受診すればよいか知りたい。
(50代 女性)

眩暈の原因は、耳や脳の病気、自律神経の乱れなど多岐にわたります。眩暈を改善するためには、原因に応じた適切な診療科を選ぶことが重要です。「頭を動かすと眩暈や吐き気が起こる」「難聴や耳鳴りを伴う」「ぐるぐると回転するような眩暈を繰り返す」「急に激しい回転性の眩暈が起こる」といった症状がある場合は、耳の病気が原因である可能性が高いため、今回の症状では耳鼻科を受診されることをおすすめします。

また、「身動きが取れないほど激しい眩暈が起こる」「激しい頭痛を伴う」「手足が動かしにくい」「ろれつが回らない」「目の前が真っ暗になり意識が遠のく」といった症状がある場合は、脳の病気に関係している可能性があるため、脳神経外科や脳神経内科を早めに受診してください。

さらに、「寝起きなどに立ちくらみが起こる」「動悸や息苦しさがある」「冷汗が出る」といった症状がみられる場合は、自律神経系の不調が原因である可能性があります。このような場合は内科を受診し、適切な診断や治療を受けることが大切です。自律神経系の病気は他の病気と似た症状が現れることも多いため、気になる症状が続く場合は早めに受診されることをおすすめします。

Web 相談

◆ おならの臭い

ここ最近、おならが頻繁に出るようになり、においも強く気になっている。病院に行きたいが恥ずかしい。どうしたらよいか。

(30代 女性)

おならの悩みはデリケートな問題であり、病院の受診をためらう方も多いかと思います。おならのにおいは、腸内の細菌（善玉菌・悪玉菌）が食物を分解する際に発生するガスの成分によるものです。このガスの成分は食べ物の種類によって異なり、それによってにおいの特徴も変わります。たとえば、食物繊維が分解されるときには善玉菌が働き、メタンや水素、二酸化炭素といったほとんど無臭のガスが発生します。

一方、硫黄成分の多いニラやにんにく、また動物性たんぱく質を多く含む魚や肉が分解されるときは悪玉菌が働き、強い悪臭を放つ硫化水素やスカトール、インドールといったガスが発生し、おならのにおいが強くなります。臭いおならは、腸内細菌の善玉菌と悪玉菌のバランスが崩れている兆候と考えられます。善玉菌を増やして腸内環境を整えるためには、バランスの取れた食事を心がけ、野菜・果物・豆類・発酵食品を積極的に取り入れること、ストレスをためないこと、適度な運動を行い、十分な睡眠をとることが効果的です。それでも改善がみられない場合は、胃腸科や消化器科を受診することをおすすめします。

顧問医からのメッセージ



----- 糖尿病合併症

糖尿病は血液中のブドウ糖、つまり血糖値が慢性的に高い状態が続く病気です。のどの渇きや頻尿、体重減少、全身の倦怠感といった症状があらわれることがありますが、初期の段階では自覚症状がほとんどない場合も多くあります。そのため、健康診断や人間ドックで血糖値が高いと指摘されても、特に問題を感じずに受診せずに放置してしまう人も少なくありません。しかし糖尿病は放っておくと、目、腎臓、神経などにさまざまな合併症を引き起こす危険性があり、早期に治療を始めることが大切です。

糖尿病の代表的な慢性合併症の一つに糖尿病網膜症があります。これは目の網膜の血管が傷つくことで起こり、進行すると視力の低下や失明に至ることもあります。糖尿病と診断されたら定期的に眼科で検査を受けることが推奨されます。

次に糖尿病性腎症は、腎臓の糸球体が障害されることで尿に蛋白が漏れ、腎機能が徐々に低下していきます。これが進むとむくみや高血圧の原因となり、最悪の場合は人工透析が必要になることもあります。さらに糖尿病性神経障害は血糖の影響で神経が傷つき、手足のしびれや痛み、立ちくらみ、便秘や下痢、排尿障害、勃起障害などさまざまな症状を引き起こします。こうした症状は生活の質を大きく損なうことがあるため、早期発見と治療が重要です。

また、糖尿病は動脈硬化を進行させやすくし、脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高めます。脂質異常症や高血圧、喫煙、肥満といった生活習慣も動脈硬化を促進させるため、血糖管理だけでなくこれらのリスク因子をコントロールし、生活習慣を見直すことが求められます。

血糖値が高いとわかったら、たとえ自覚症状がなくても放置せず、医療機関で検査と治療を受けることが未来の健康を守るために非常に大切です。食事や運動、生活習慣の改善を心がけ、合併症の予防に努めましょう。