

ファミリー健康相談

Monthly Report

全体の相談状況から

7月号



7月の相談傾向

＜打撲に関するご相談＞

日常生活で打撲を負うことは誰にでも起こり得ますが、衝撃の程度や受傷部位によっては、正しい対処をしなければ症状が悪化し、回復が遅れることがあります。特に頭部や胸部を打った場合は慎重な対応が必要となることがあり、さまざまな背景を理解したうえで、ご不安に寄り添いながらホームケアの提案に努めています。また、適切なトリアージを行い、必要に応じて速やかに受診できるようアドバイスしています。

「5カ月の娘を大人用ベッドに寝かせていたところ、寝返りをしてフローリングにうつ伏せの状態で落ちた。額が赤くなっている。これから受診すべきか判断に迷っている」

(30代 男性)

「石畳で転倒し、顔面を打撲した。脳神経外科のある病院に電話したが、顔の打撲は対応できないと言われた。何科を受診すべきか知りたい」

(40代 女性)

「30代の娘が先ほど机に胸部を強打し、その後吐き戻しがあった。現在、受診すべきか救急車を呼ぶべきか判断に迷っている」

(50代 女性)

「5歳の息子が滑り台を降りている途中で膝を伸ばした状態で強く打った。外から見た限り膝の形に変化はないが、痛みが強くなってきている。今から受診すべきか」

(40代 女性)

顧問医からのアドバイス

◆ 子宮内膜増殖症(複雑型)について

現在、産後3ヵ月で授乳中。まだ生理は再開していないが、約3年前に子宮内膜増殖症(複雑型)と診断され、内膜搔爬術を受けている。妊娠や出産を経ることで子宮内膜増殖症の進行が止まるという情報をインターネットで見たが、実際のところどうなのか疑問がある。婦人科受診のタイミングについては、生理が再開してからでも問題ないか、専門医に相談したい。

(30代 女性)

約3年前に複雑型の子宮内膜増殖症と診断されたとのことですが、妊娠前までは定期的に経過観察を受けておられましたか。もし経過観察を続けていた場合、一般的には、生理が再開してから婦人科を受診しても問題はありません。産後はホルモンの影響により、生理が再開するまでは子宮内膜が薄い状態に保たれており、内膜増殖症が進行する可能性は極めて低いと考えられます。ただし、生理が始まると再び子宮内膜が厚くなるため、そのタイミングで一度婦人科を受診されることをおすすめします。一方で、今後の治療方針について早めに相談したい場合や、ご不安な点がある場合には、生理の再開を待たずに受診していただいても差し支えありません。複雑型の子宮内膜増殖症と診断された方にとって、継続的な経過観察は非常に重要です。ご自身の体調やお気持ちに合わせて、無理のないタイミングで医療機関を受診なさってください。

Monthly Report



今月の HOT VOICE

----- 食中毒

昼食後 1 時間くらい経ってから、とてもお腹が痛くなり、吐いてしまった。腹痛がおさまらず、食中毒が心配なため、すぐに病院に行った方がよいか。

(60 代 女性)

食品にはウイルスや細菌が付着していることがあり、これらが原因で食中毒を引き起こす可能性があります。腐敗とは異なり、味や色、匂いにほとんど変化がないことも多く、気づかずに摂取してしまうことで食中毒の症状が現れることがあります。食中毒の原因としては、有害または有毒な物質を摂取し、それが体内で直接的に毒として作用する場合と、ウイルスや細菌などの微生物が消化管内で増殖し感染症を引き起こす場合があります。主な症状には下痢、腹痛、嘔吐があり、発熱や倦怠感を伴うこともあります。梅雨から夏場にかけては細菌性食中毒が多く、冬場にはウイルス性食中毒が増加する傾向があります。

対処法としては、体内の有害なものを排出することが大切で、吐き気止めや下痢止めを自己判断で使用せず、医療機関を受診し適切な診断と治療を受けたうえで経過を観察することが安全です。特に、嘔吐が止まらない・水分が取れない・下痢の量が多い・ふらつきがある・意識が遠のく・尿の量が著しく減る、または 12 時間以上排尿がない・血便がある・症状がなかなか治まらない場合は、重症化のおそれがあるため、できるだけ早く医療機関を受診してください。

Web 相談

◆ 睡眠障害

最近、働く環境が在宅勤務から会社勤務に変わった。それに伴い睡眠が浅くなり、疲労がたまって仕事がつらく感じる。せめて 7 時間は眠りたいが、3~4 時間で目が覚めてしまい、二度寝が怖くて再び眠ることができない。徒歩通勤で体を動かしたり、夕食と就寝の間を 3 時間空けるなど、自分なりに工夫しているが、思うような効果を感じられない。どのように対策すればよいか。

(30 代 男性)

睡眠が浅く、また睡眠時間も短くなっていることは、朝の目覚めに影響を及ぼしている可能性があります。良質な睡眠をとるためには、日中によく体を動かすことや日光を浴びること、就寝前に携帯電話やパソコンの使用を控えること、カフェインや飲酒を避けることなど、すでに実践されていることも含め、さまざまな方法があります。ご相談者様の睡眠状況として、「二度寝が怖くて眠れない」ということから、不安が影響している可能性も考えられます。また、日中の覚醒状態は睡眠の質にも関係しています。身体にストレスがかかるような緊張状態は、睡眠を妨げる原因となります。もし職場の業務や人間関係などでご負担を感じておられる場合は、その改善もご検討ください。こうした原因が特に見当たらない場合には、一度、睡眠導入剤の使用を検討されてもよいでしょう。睡眠リズムを整える薬や漢方薬などもあり、すべての睡眠薬が依存を引き起こすわけではありません。日中に過度の疲労感を感じるようであれば、一度医療機関を受診し、睡眠薬の使用も含めてご相談されることをお勧めします。

顧問医からのメッセージ



----- 熱中症について

近ごろ、日本の夏はますます暑さを増しているように感じられます。年平均気温は上昇を続けており、「昔の夏とは違うなあ」と感じる方も多いのではないのでしょうか。そんな中、心配なのが熱中症です。炎天下で長時間過ごすことはもちろん、実は家の中でも発症することがあります。熱中症は決して他人事ではなく、誰もが注意すべき身近な健康リスクになっています。まず、室内にいるときはエアコンなどの冷房機器を上手に使い、無理なく快適に過ごせる温度を保ちましょう。遮光カーテンやすだれを取り入れ、日差しをやわらげるのも効果的です。外出するときは、日傘や帽子で直射日光を避け、できるだけ日陰を歩くよう心がけましょう。炎天下で長時間動くときは、途中で立ち止まり、木陰や屋内でこまめに休憩をとることが大切です。そして何より重要なのは水分補給です。「のどが渇いてから飲む」では遅く、渇きを感じていなくても、少しずつこまめに水分をとる習慣を持ちましょう。服装は吸湿性や速乾性、通気性に優れたものを選び、体に熱がこもらないように工夫します。冷たいタオルで首や脇の下を冷やすのも効果があります。

熱中症は日中だけでなく、夜間にも起こります。蒸し暑い夜は寝ている間にも体温が上がり、気づかぬうちに水分が失われます。就寝前にコップ一杯の水を飲み、夜中や起床時にもすぐに飲めるよう枕元に飲み物を置いておきましょう。冷房機器は夜間も適度に使い、寝苦しさを和らげることが予防につながります。また、熱中症のリスクはその日の体調にも左右されます。疲れがたまっているときや睡眠不足のとき、風邪気味のときは体温調節機能が弱まり、普段より危険が高まります。まずは「無理をしない」「体を休める」という意識が大切です。熱中症の主な症状には、めまいや立ちくらみ、筋肉のけいれん、大量の汗、頭痛、吐き気、倦怠感、意識のもうろうといったものがあります。こうした症状が出たら、すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やししながら水分と塩分を補給しましょう。応急処置をしても症状が改善しない場合や、意識がはっきりしない場合は、ためらわず医療機関を受診してください。厳しい暑さはまだしばらく続きそうです。日々のちょっとした工夫と注意が、自分や家族の健康を守るにつながります。今年の夏も、涼しく安全に乗り切りたいものです。