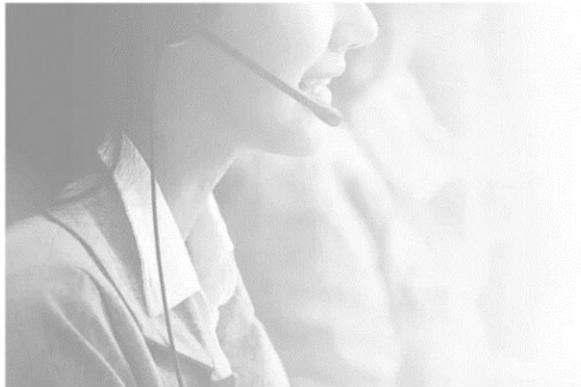


ファミリー健康相談

Monthly Report

全体の相談状況から

8月号



8月の相談傾向

＜虫刺され・動物咬傷に関するご相談＞

夏本番を迎え、子どもも大人も屋外で過ごす機会が増える季節となり、暑さのため肌を出すことも多くなります。レジャーなど親子で過ごす楽しいひとときも、虫刺されによる不快でつらい思いは避けたいものです。虫刺されや動物による咬傷で、特に腫れや痛みがひどくなる場合、また、呼吸困難やアレルギー反応が見られる場合には、迅速な受診が必要です。ご相談いただいた際には、そうした不安に寄り添い、適切な受診やご家庭でのケアに関するアドバイスを行っています。

「2歳の息子がムカデに2か所刺され、強い痛みで激しく泣いている。刺された箇所が腫れ上がってきており、今できる手当の方法と、すぐに受診が必要かを知りたい」
(30代女性)

「3歳の息子が1時間前に飼い犬に足を噛まれた。歯型がつくほどだったが出血はなく、痛みもほとんどない。消毒は行ったが、応急手当の方法を知りたい」
(30代女性)

「1時間前に右手首を蜂に刺された。今回で刺されたのは二度目だが、刺された箇所は赤みがあるのみで、他に症状は見られない。夜間のため、今すぐ受診が必要か教えてほしい」
(60代男性)

「2時間前から沖釣りをしていた。釣り竿にかかったクラゲが顔に張り付いた。友人に刺さった触手を取ってもらったが、チクチクして痛みが強い。深夜でも今すぐ病院に行くべきか教えてほしい」
(20代男性)

「2日前にアシナガバチに左手の甲を刺された。昨日午前中から腫れたため皮膚科を受診し、処方された軟膏を塗った。今朝から左手の指から手首までしびれがあり、頭がフラフラする症状が出ている。救急車を呼ぶべきか教えてほしい」
(40代男性)

顧問医からのアドバイス

◆ 坐骨神経痛の疑い

左の腰から骨盤あたりがキリキリと痛む。痛みは一点に集中している感じがする。以前かかった尿管結石の痛みに似ていたため泌尿器科を受診したが、血液検査などの結果から尿管結石ではないと言われ、整形外科を受診を勧められた。痛みは4日間ずっと続いている。

このまま様子を見るか、整形外科を受診した方がいいか迷っている。
(50代男性)

左腰部の骨盤裏（臀部）付近の痛みについて、直接の診察を行っていないため、正確な診断はできかねますが、いただいた情報から、可能性が高いと考えられる「坐骨神経痛」の可能性があります。

坐骨神経痛は、原因として腰部脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニアなどが挙げられます。これらを診断するためには、腰椎のX線撮影やMRI検査が有効です。治療は、軽度であればリハビリテーションや内服薬による痛みの緩和が行われます。

一方で、歩行が困難になったり、尿失禁や便のコントロールができなくなるといった日常生活に支障をきたす重症例では、手術が適応となる場合もあります。一度、整形外科を受診されることをおすすめいたします。

Monthly Report



今月の HOT VOICE

----- 熱中症

息子が空手の練習後から、ずっと手がしびれている。汗はかいておらず、熱中症の可能性が心配。すぐに病院を受診すべきか迷っている。

(40代 男性)

初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていない時期に気温が急上昇すると、熱中症に注意が必要です。気温や湿度が高く、風通しが悪い環境では、熱中症のリスクが高まります。体を動かすと体内で熱が生じて体温が上昇しますが、汗をかいたり体の表面から熱を逃がしたりして体温調節をしています。

しかし、この調節がうまくいかなくなると、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇します。深部体温の上昇により、脳や筋肉、肝臓、腎臓などの機能が低下し、熱中症を引き起こします。手足の筋肉がぴくぴくしたり、足がつったり、手足のしびれを感じる場合は、熱中症の初期症状の可能性があります。

その他、めまい・ほてり・頭痛・吐き気・嘔吐・強いだるさ・異常な汗のかき方なども熱中症の兆候です。涼しい場所で首筋やわきの下、足の付け根などを冷やし、水分と塩分を補給しましょう。自力で水分が摂れない場合や、症状が改善しない場合は受診してください。ぼんやりして返事がおかしいなど、普段と様子が違う場合は意識障害の可能性があるため、すぐに救急車を要請してください。

Web 相談

◆ セカンドオピニオン

7cm 大のものを含む複数の子宮筋腫があり、婦人科の主治医からは「妊娠を望まない場合は、子宮を全摘する治療が望ましい」と勧められている。しかし、子宮を失うことへの抵抗感がある一方で、筋腫がそのまま大きくなることへの不安もあり、葛藤している。他の医療機関では、どのような治療方針や対応が行われているのかを知りたい。

また、セカンドオピニオンと通常の初診外来のどちらを受診すべきか、判断に迷っている。

(30代 女性)

ご自身の病状について、他の医療機関ではどのような治療方針があるのか、情報を求めている状況だと思います。通常の外来診察では、再度同じ検査を受ける必要が生じる場合があります。また、現在診てもらっている医師の方針などの情報がないため、医学的な知見に基づく比較も難しいと考えられます。

一方、セカンドオピニオンとは、治療の進行状況や次の段階の治療選択について、現在の担当医とは別の医療機関の医師から「第2の意見」を聞くことです。セカンドオピニオンを受けることで、担当医の意見を別の角度から検討することができ、同じ診断や治療方針が説明された場合でも、より納得して治療に臨むことができます。

「病気に対する理解を深めるためにもセカンドオピニオンを受けたいので、紹介状（診療情報提供書）を作成してもらえないでしょうか」と、担当医に相談してみるのもよいでしょう。

顧問医からのメッセージ



----- 百日咳と百日咳ワクチンについて

百日咳という病気をご存じでしょうか。名前の通り、長く咳が続くことが大きな特徴で、乳幼児にとっては命に関わることもある感染症です。昔はとても怖い病気として知られていましたが、最近また世界的に増えており、日本でも 2025 年に入ってから患者数がすでに 4,000 人を超え、乳児の死亡例も報告されています。背景には、大人が一度ワクチンで得た免疫が年月とともに弱まり、再びかかってしまい、その大人から乳児にうつるケースが多いことがあります。

百日咳は最初のうちは風邪のような症状ですが、数日から 1 週間ほどすると咳がひどくなり、長く続きます。乳児では大人のような特徴的な咳の音が出ないことも多く、代わりに息が止まったり、けいれんを起こしたり、肺炎や脳への障害につながったりと、重い症状になることがあります。特に生後 6 か月までの乳児は重症化しやすく、とても危険です。大人であっても咳で眠れなくなったり、体力が落ちたり、時には肋骨を痛めることもあり、「ただの咳」とあなどることはできません。

治療には抗菌薬が使われますが、最近は薬の効かない菌も出てきていて、注意が必要です。海外では、乳児や妊婦にうつしてしまう危険がある人に予防的に薬を使うこともありますが、日本ではまだ一般的ではありません。予防で一番大事なものはワクチンです。日本では乳児のときに「五種混合ワクチン」として 4 回接種を受ける仕組みがあり、そのおかげで子どもの重い症例はかなり減りました。

しかし、ワクチンの効果は 10 年ほどで弱まるため、大人になると再びかかりやすくなります。その結果、大人が軽い症状のまま乳児にうつしてしまうことが問題になっています。アメリカやヨーロッパなどでは、11~12 歳ごろに追加でワクチンを打ったり、妊婦が妊娠中に接種して乳児に抗体を渡す方法がすすめられています。これにより、生まれてすぐの乳児を守ることができます。日本ではまだ制度としては整っていませんが、今後大切な検討課題です。病院や診療所では「長引く咳 = 百日咳の可能性もある」と意識して診察にあたるのがとても重要です。また、医療従事者自身が感染源にならないように追加接種を受けたり、正しい知識を広めたりする役割も求められています。

百日咳は「昔の病気」ではなく、いま再び私たちの社会で広がっている病気です。乳児を守るために、大人が予防やワクチンについて知り、意識を高めていくことが何より大切だといえるでしょう。