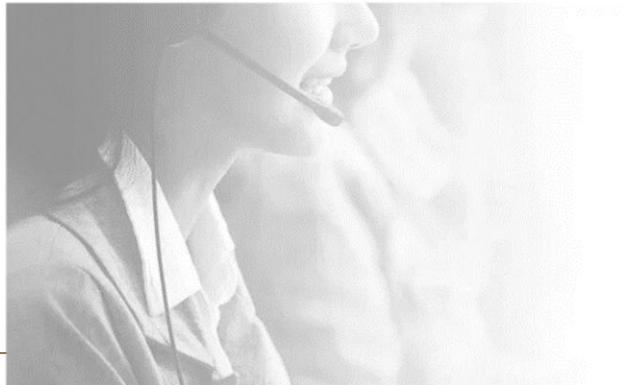


ファミリー健康相談

Monthly Report

全体の相談状況から

9月号



9月の相談傾向

＜夏風邪に関するご相談＞

連日の猛暑により、強い日差しや室内外の温度差、冷たい飲食物の摂取などで、体の免疫機能が低下しやすくなっています。この時期は、夏風邪（咽頭炎・胃腸炎・微熱・倦怠感など）の症状を訴える方が多く見られます。脱水や熱中症と紛らわしい症状もあり、特に乳幼児や高齢者では重症化するケースもあるため、慎重にトリアージを行ったうえで、速やかな受診の判断や家庭でできる応急手当についても、不安に寄り添いながら助言を行っています。

「4歳の息子が一昨日から咳があり受診し、夏風邪と診断された。先ほどから熱が急に高くなり、咳もひどくなっている。この深夜に今から受診すべきか」（30代女性）

「2歳の息子が昼間は屋外プールで元気に泳いでいたが、夜になって38.2度の発熱があった。咳と鼻水が多く、機嫌が悪く、眠りが浅いため何

度も起きている。現在、38.5度以上の発熱があり、ぐったりしている。今から受診すべきか」（20代女性）

「営業職で、外回りとクーラーの効いたオフィスを往復していた。のどの痛みと微熱が数日続き、だるさも取れない。37.5度の微熱が下がらず、市販薬を飲んででも回復しない。食欲も減退している。夏風邪は長引くことが多いため、無理せず休養するよう母から勧められたが、すぐに受診すべきか、何科に行くべきか」（30代女性）

「80代の一人暮らしの母が、昨夜から食欲が低下し、37.2度の微熱と咳が出ている。寝る前に家族が訪問して声をかけたところ、返答が遅く、ぼんやりしていて普段と様子が違った。高齢者は軽い症状でも脱水や肺炎に進行しやすいという情報を、チャット GPT（AI）で見かけた。母は糖尿病と高血圧で通院しており、内服治療も行っている。すぐに病院を受診すべきか」（50代男性）

顧問医からのアドバイス

◆ 食道の病気

先日、会社の健康診断で上部消化管内視鏡を受けたところ、「食道裂孔ヘルニア」と「バレット食道」と記載があった。判定は「軽度の異常で心配なし」とのことだったが、不安が残っている。日常的に胸やけやゲップが多く、気になっている。これ以上悪化させないために、治療法や生活習慣で気をつけるべき点があれば知りたい。

(20代女性)

「食道裂孔ヘルニア」は、胸と腹部を隔てる横隔膜にある食道裂孔と呼ばれる部位から胃の一部が飛び出す状態です。先天的にその部位が弱い方に起こることがありますが、基本的にこれ自体が問題となることはほとんどありません。

一方、「バレット食道」は、胃酸の逆流により胃と食道の境界に炎症が起こり、その部位の粘膜が刺激によって胃の粘膜に置き換わる状態です。食道裂孔ヘルニアとバレット食道は併存することが多いです。

また、これらの胃腸症状は自律神経と深く関わっており、ストレスや睡眠不足がきっかけとなりやすい傾向があります。そのため、胸やけやゲップなどの自覚症状が続く場合は、対症療法として消化剤や胃酸の分泌を抑える薬の処方を検討する必要がありますので、消化器内科もしくは一般内科の受診をお勧めします。自覚症状が強くなる前に受診していただくことで、今後の悪化に対する不安も軽減されると思います。



今月の HOT VOICE

鼻呼吸

8歳の息子は、普段から口を開けていることが多い。身体に何か影響を及ぼす可能性はあるか。
(30代女性)

鼻と口のどちらで呼吸するかによって、酸素の供給量やアレルギー・ウイルスに対する抵抗力、顔立ちや骨格の発育にも影響があるため、呼吸法はとても重要です。人間本来の健康な呼吸法は鼻呼吸であり、さまざまなメリットが得られます。

口呼吸は口や喉が乾燥し、虫歯・歯周病・口臭のリスクが高まりますが、鼻は加湿器のような役割があり、適度な温度と湿度に調整します。鼻呼吸では口腔内が唾液で潤い、自浄作用や殺菌作用によりこれらのリスクを軽減できます。鼻毛や粘膜はフィルターの役割があり、ウイルスや細菌、ほこりやアレルギーなどの体内への侵入を防ぎます。

鼻の奥の副鼻腔では一酸化窒素がつくられ、殺菌作用によりウイルスや細菌による気道感染を防ぎます。また、一酸化窒素は肺に送られ、気道と血管を広げて酸素の取り込みを促進します。

また、成長期のお子さまは、鼻の空洞に圧力や空気抵抗がかかることで、しっかりとしたあご、膨らみのある頬骨、鼻が前方に高く成長し、顔や歯並びの正常な発育を促します。鼻呼吸をするには、姿勢を整え、よく噛んで食べ、口を閉じるように意識づけをしてみましょう。

Web 相談

◆ 男性更年期障害

最近、慢性的な倦怠感と集中力の低下に悩んでいる。毎年健康診断を受けており、持病はない。原因が酷暑の影響なのか、年齢によるものなのか分からない。趣味を持ち、週に3~4回程度運動をしている。甘いものは好むが、喫煙や飲酒はしない。なぜ仕事が思うように進まないのか悩んでいる。

(50代男性)

定期的な健康診断では特に異常の指摘がなく、趣味や運動習慣を取り入れてストレス発散もできている中で、お仕事に支障が出る状態が続いていることはご不安なことと思います。

もし、夏季の暑い時期に限って現れる症状であれば、一般的にいわれる「夏バテ」の可能性もありますが、慢性的な症状とのことですので、それ以外の原因も考慮する必要があるでしょう。

現在の症状は、慢性疲労症候群、甲状腺機能低下症、自律神経失調症、男性更年期障害（LOH 症候群）など、さまざまな要因が関係している可能性があります。男性の場合、加齢に伴って男性ホルモン（テストステロン）が緩やかに減少し、身体的・精神的・性機能的な症状が現れることがあります。自律神経やホルモンバランスの乱れにより、男性更年期障害でご相談者様のように作業能力の低下を感じる方も少なくありません。

まずは、健康診断で異常がなかったことを医師にお伝えのうえ、内科や男性更年期外来など男性更年期障害に対応している医療機関をご受診されることをおすすめします。

顧問医からのメッセージ



----- 禁煙について

「タバコは体に悪いからやめたい、でもなかなかやめられない」「もう長年吸ってきたので、今さら禁煙しても遅いのではないか」。そんなふうに考える方は少なくないかもしれません。習慣化した行動を断ち切るのには決して簡単ではありませんが、禁煙に遅すぎるということはありません。禁煙を始めたその瞬間から体は回復を始め、肺や血管への負担が減り、生活習慣病やがんのリスクは着実に下がっていきます。さらに副流煙による周囲への悪影響もなくなり、外出先で喫煙場所を探してイライラするようなストレスからも解放されます。

禁煙というと「一度で成功しなければならぬ」と思い込みがちですが、挑戦して挫折することは決して無駄ではありません。なぜ続けられなかったのかを振り返ることが、次の挑戦の成功につながります。大切なのは「失敗しても構わない」という気持ちで取り組むことです。気負わず繰り返すことで、禁煙は必ず実現できます。

一方で、「タバコをやめると太るのでは」と心配する声もあります。確かに味覚や嗅覚が回復して食事がおいしく感じられたり口寂しさを紛らわせるために間食が増えたりすることもあります。しかし、喫煙を続けることによる健康リスクと比べれば、その影響は小さいものです。体重増加は軽い運動や生活習慣の工夫でコントロールできますし、むしろ健康のために体を動かす良いきっかけにもなるでしょう。

また、禁煙を助けてくれる方法として禁煙補助薬の利用があります。薬局で購入できる一般用医薬品のニコチンパッチやニコチンガムに加え、医療機関の禁煙外来を受診して医師の診察を受けることで処方される薬もあります。これらを活用することで、イライラや集中力の低下といった離脱症状を和らげ、禁煙の成功率を高めることができます。

禁煙は一度きりの勝負ではなく、挑戦と失敗を重ねながら確実に成功へ近づいていくものです。自分自身の健康のため、そして大切な人のためにも、思い立ったときが最良のタイミング。気軽に第一歩を踏み出してみませんか。