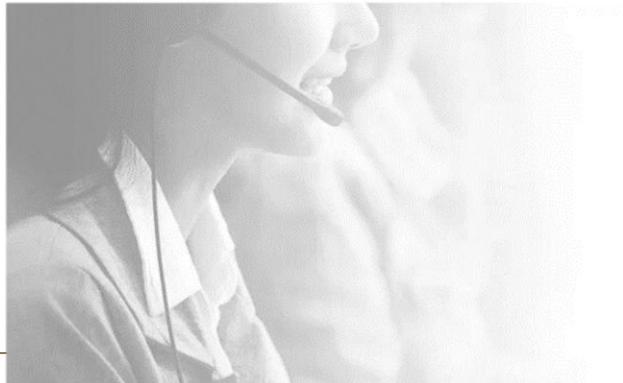


ファミリー健康相談

Monthly Report

全体の相談状況から

2月号



2月の相談傾向

＜薬に関する相談＞

「急な症状への対処」として家庭で常備されている市販薬や治療中の多様な処方薬について、誤った量や種類を服用してしまったなどの相談が多く寄せられています。薬に関する情報を提供し、ご相談者様の不安に寄り添いながら、緊急性があるか判断し、必要な場合は迅速に受診ができるようにサポートしています。

80代の母が、治療のため一時休薬していたリクシアナ（抗凝固薬）を別の袋にまとめて保管していたが、今朝になって10～20錠なくなっていることに気がついた。昨夜は残っていた。現在、母は普段と変わらない様子だが、今から病院を受診すべきか迷っている。

(50代 女性)

喘息でシングレア（気管支拡張剤）を飲んで治療している。2時間前に市販の漢方薬も飲んだが、熱が下がらない。他の病院で処方されたロキソニン（解熱剤）を飲んで楽になりたいと考えている。飲み合わせに問題がないか、注意が必要かあるか教えてほしい。（60代 男性）

2歳の息子が深夜から39度の高熱が続いている。インターネットで、解熱剤を使用すると翌日の診察に影響が出るという情報があった。深夜に今すぐ病院に行くべきか、今から解熱剤を使ってよいか判断に迷っている。

(30代 女性)

12歳の息子と3歳の娘がインフルエンザウイルスに感染した。夕食後、間違えて兄の1回分のタミフル（抗インフルエンザウイルス薬）を妹に飲ませてしまった。妹は飲んだ直後に吐いたが、吐いた中には薬は見当たらなかった。もう一度タミフルを飲ませてもよいか。（40代 女性）

顧問医からのアドバイス

◆ 左乳房の熱感

2年前の3月の検診で左乳房癌と診断された。ステージIで、大きさは1.4cm。同年4月から半年間、抗がん剤治療を受け、同年10月に左乳房の部分切除手術（みぞおち下部）で腫瘍を摘出。リンパ節転移はなかった。その後、放射線治療と1年間の抗がん剤投与を終え、翌年10月からは3ヵ月ごとの経過観察を続けている。

現在、部分切除した左乳房が未だに熱を帯び、左右で温度差がある。この状態が通常なのか不安である。痛みはなく、再発も見られない。以前、担当医にも相談したが、術後2年経過しても熱感が残る点が気になる。左乳房がどのような状態にあるのか知りたい。

(50代 女性)

乳房の熱感が続くことについてご心配かと思えます。一般的に熱感だけで再発を疑うことは少なく、熱を帯びている原因として、手術後のリンパの流れの変化や軽度の滞りなどが考えられます。細菌感染など病的な所見がある場合は主治医から指摘があります。定期検診を受けていれば再発を過度に心配する必要はなく、乳房やわきの下の赤み、腫れ、痛みなどの変化があれば記録して次回の診察で医師に伝えてください。必要に応じて、超音波検査などで乳房内部の状態を確認することも可能です。日常的なセルフチェックと定期的な受診を継続することが大切です。ご不安もあるかと思えますので、次回の検診で主治医に改めてご確認されることをお勧めいたします。



今月の HOT VOICE

動悸

夕方から約 3 時間、動悸が続いている。痛みや息苦しさはないので明日の受診でもよいか悩んでいる。

(50 代 男性)

動悸は、心臓の拍動を強く感じたり速く感じたり、不規則に感じる状態です。原因は、心臓や他の臓器の異常、ホルモンの変化、精神的なストレス、生活習慣の乱れなど、さまざまな要因が関与しています。対処法としては、深呼吸してリラックスする、座るか横になって休む、冷たい水を少量ずつゆっくり飲むことが有効です。

動悸は主観的な症状で、人によって感じ方が異なります。症状が強いからといって必ずしも重症とは限らず、軽くとも注意が必要な場合があります。自己判断せず、必要に応じて検査を受けることが大切です。運動や飲酒、緊張や驚きで心臓の拍動が速く感じられるのは、交感神経が活発に働いた正常な反応であり、特に心配はいりません。

しかし、安静にしているにもかかわらず 30 分以上続く、胸の痛みや息苦しさがある、冷や汗や吐き気を伴う、意識がもうろうとする、顔面が蒼白になる、手足に力が入らない、呂律が回らない場合は、心臓や他の臓器に異常がある可能性があり、緊急ですので救急車を要請してください。

Web 相談

◆ 歯周病

長年 4mm だった歯周ポケットが、最近上の奥歯の 1 か所で 6mm に進行し、歯周病と診断された。歯科のクリーニングで通院している医師からは「様子見」と説明を受けたが、ネットでは「6mm 以上は重度の歯周病で手術が必要」との情報があり、このまま様子を見てよいのか不安である。歯周病が少しでも改善する方法や症状が悪化した場合に手術が必要になるケースについても教えてほしい。(50 代 女性)

歯周ポケットが 6mm になったからといって、すぐに手術が必要になるわけではありません。歯周病は歯周病菌による炎症で進行する病気で、まずは歯に付着したプラークや歯石を取り除く治療が基本です。歯科医院ではスケーリングや、必要に応じて麻酔下で歯の根の表面まで清掃するルートプレーニングを行い、歯周ポケットの改善を目指します。それでも改善がみられない場合には、歯肉を切開して歯根や歯槽骨を清掃するフラップ手術などが検討されます。さらに進行した場合には、失った歯槽骨の再生を促すために、歯周組織再生材料や GTR 法といった手術が行われる場合もありますが、すべてに適應されるわけではありません。日常では、丁寧な歯磨き、フロスや歯間ブラシの使用、食後のブラッシングや間食の工夫を心がけ、定期的に歯科受診と併せてセルフケアを継続することで、改善できる可能性も期待できます。ご不安な点があれば、主治医から十分な説明を受け、納得したうえで治療を進めていかれるとよいでしょう。

顧問医からのメッセージ



----- コレステロールについて

若いときには健康に無関心で不規則な食生活をしていても、年齢を重ねるごとに健康に気を遣うようになり食事や運動に注意するようになった方も多いと思います。あるいは、健康診断を受診した結果で生活習慣病に関する検査項目が悪くて食事や運動を見直すようになった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。生活習慣病に関する検査項目はいろいろありますがコレステロールもそのうちの一つになります。

コレステロールは脂質の一種で、細胞膜やホルモン、胆汁酸などの材料となっています。体内のコレステロールは約 70～80%が肝臓などで合成され、残りは食事から摂取されています。

コレステロールには、主に LDL と HDL の 2 種類があります。LDL コレステロールは肝臓で作られたコレステロールを体全体に運ぶ役割がありますが、過剰になると血管内に蓄積して動脈硬化の原因となります。

つまり、LDL コレステロールが高くなると、動脈硬化が進行して心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなってしまいます。HDL コレステロールは余分なコレステロールを肝臓に運ぶ働きがあるため、HDL コレステロールが低くなると血管内のコレステロールの回収が不十分になります。

食生活では、LDL コレステロールが多く含まれている動物性脂質の摂り過ぎには注意しましょう。加えて、HDL コレステロールを増やす効果のある青魚や、LDL コレステロールの吸収を抑える効果が期待される食物繊維をバランス良く摂るようにしましょう。

健康診断でコレステロールが高いと指摘されていても自覚症状がない場合には、医療機関を受診せずにそのままにしている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。コレステロールが高い場合には自己判断せずに医療機関を受診してきちんと医師の診察を受けるようにしましょう。