

# ファミリー健康相談 Monthly Report

—— 全体の相談状況から ——

4月号

2021年4月30日発行

## 4月の相談傾向

### <口腔内のトラブルに関するご相談>

口臭・ドライマウス・虫歯・歯周病・口内炎などの口腔内のトラブルを抱えている人は、意外に多いそうです。単に口腔内に起きた一次的なものなのか、あるいは基礎疾患が素因となつての二次的なものなのか、受診の際は何科を案内すべきか、慎重な情報収集とトリアージが求められます。

「歯茎が酷く腫れてしまっているが、痛みや出血はない。抗血栓薬を服用しているせいか、歯医者によっては受診を断られることがある。今後出血した際、どのように対処すればよいか、そのままにしておくのはよくないか、やはり受診が必要か。」 (70代 男性)

「13歳の息子が自転車で走行中、側溝にはまって転倒し、前歯が3本折れて出血が止まらない。心当たりの病院に電話してみたが、受け入れてもらえなかった。今から直ぐに診てもらえる病院を教えてください。」 (40代 男性)

「この数日、口の中が乾いてくると苦い味がするのだが、何か異常があるのだろうか。」 (50代 女性)

「以前から頬の内側を噛んでしまう癖があるのだが、今回はそこが腫れて小さなしこりようになってしまった。」 (30代 女性)

「このまま放置していても問題ないか。」 (30代 女性)

「このところ口の中がすぐ乾いてしまい不快だ。マスクもしているし、口呼吸にはなっていないと思うが、気づくと乾燥して咳が出る。よい解決策はないだろうか。また何らかの病気の症状とも考えられるのか。」 (40代 男性)

### <目のトラブルに関するご相談>

コロナ禍の昨今、職場や学校でもオンライン方式が増え、眼を酷使することが多くなりました。更に花粉の舞う時期と重なり、いつになく症状が辛いというご相談が増加しています。夜間帯の眼科受診はかなり厳しく、緊急性がある場合の病院探しに至っては、非常に苦戦しているのが現状です。

「最近、視界がピカピカと光って見えることがある。一部分ではなく、全体的に点滅する感じだ。元々視力が悪く眼鏡もかけているが、疲れ目の症状なのだろうか。」 (30代 男性)

「ここ数日、眼がピクピクして気になって仕方がない。疲労が溜まった時に起きると聞いたことがあるが、これは何かの病気なのだろうか。また、眼科に行けば、治療は可能なのだろうか。」 (50代 男性)

「生後19日目の息子が、自分の指で右目を突いてしまい、涙に血液が混じっている。機嫌が悪く、抱っこしてないと泣き止まない。眼球に問題はないように思うが、直ぐに受診をした方がよいだろうか。」 (20代 女性)

「健康診断で眼圧が高いと指摘を受けたので、3日前に眼科を受診した。緑内障が進行していると言われてしまった。予約が一杯で詳細な検査は3ヵ月後になるそうだが、今日になって急に目が痛みだした。これは疲れ目なのか。もしも緑内障の悪化だったら、と不安だ。心配なので教えてください。」 (40代 男性)

「4歳の息子と一緒に料理していたが、生卵の液が誤って息子の目に入ってしまった。今、眼がすごく腫れている。普段卵を食べて、アレルギー症状が出たことはない。直ぐに受診した方がよいだろうか。」 (30代 女性)

「色々試してみたが、目の下のクマがどうしても取れず気になっている。解消方法を教えてください。」 (40代 女性)

ファミリー健康相談では、ヘルスアドバイザーや顧問ドクターが症状をお聴きして、生活の中での予防や対策、受診の目安や必要性、対処方法などについてアドバイスしています。

ファミリー健康相談は、24時間、年中無休です。いつでもご利用ください。

# 今月のHOT VOICE

## ◆ウイルス性胃腸炎について

2日前に4歳の子どもがノロウイルスによる胃腸炎になり、今日になって母親である自分も吐き気、嘔吐、下痢の症状が出て来た。感染したのだろうか、受診した方がよいか。(40代 女性)

ウイルス性胃腸炎は、接触や飛沫、塵埃で感染し、咳や唾液からのルートは一般的ではありません。空腸で繁殖するため、大人も子どもも年齢に関係なく、容易に感染します。ノロウイルスは、24～48時間の潜伏期間を経て発症するとされています。家庭では安静にし、下痢や嘔吐などで体内の水分が失われていくのを防ぐため、スポーツドリンクや電解質を含んだ経口補水液を少しずつこまめに摂取してください。持病や体力がないなどの問題がなければ1～2日で自然に症状が治まるので、必ずしも受診が必要な病気ではありません。しかし水分がとれない、下痢や嘔吐が長引く、激しい腹痛や血液の混じった下痢がある場合、一般内科や消化器内科への受診が必要です。抗生物質は効果がなく、特効薬はありません。下痢止めも病気の回復を遅らせるので、通常は使用せず、吐き気止めや整腸剤を用いるのが一般的です。病状によっては、水分補給のための点滴も有効です。受診の際は、事前に医療機関へ問い合わせ、感染を広げないように配慮も必要です。

## ◆犬に咬まれたときは

先ほど飼い犬と遊んでいたら、腕を咬まれた。出血しているが、それほど深い傷ではないように思う。それでもやはり、病院に行った方がよいか。(30代 男性)

どんなに清潔にしている犬でも口腔内には菌を保有しているため、傷口から細菌やウイルスが侵入し、感染症を起こす危険性があります。まず応急処置として、出血があっても、表面に付着した菌を流す目的で、水道水を出しっぱなしにして患部に流水を5分以上かけてください。出血が続く場合は、ガーゼや清潔なタオルなどで患部を押さえ、心臓より高くして止血します。犬の咬傷により発症する危険性がある主な感染症としては、破傷風、狂犬病などがあります。破傷風は数日の潜伏期間の後、筋肉がこわばる、口が開かないなどの症状が出ます。小児期に破傷風の定期接種を3回受けていない場合、基礎免疫を獲得していない可能性があり、注意が必要ですが、早期の治療により発症を抑えることが出来ます。狂犬病は潜伏期間が長く、万が一発症すると死に至ります。海外で犬に咬まれた際は要注意ですが、日本では飼い犬の狂犬病予防接種を義務としているため、発生報告はありません。動物に咬まれた際は、傷の大きさや深さに関わらず、必ず外科の病院に受診してください。

## ヘルスアドバイザーから

### 骨粗鬆症の予防

骨粗鬆症とは、長年の生活習慣などの影響で骨量が減り、骨の内部がスポンジのようにスカスカになってもろくなる病気です。骨量は、20歳頃にピークを迎え、加齢に伴い減少していきます。骨粗鬆症は女性に多く、50歳前後の閉経後は骨の形成に関わる女性ホルモンの一つである「エストロゲン」の分泌量が低下して骨量が減少します。特に70歳以上になると、骨粗鬆症の割合が急激に増えます。

痛みなどの自覚症状が出にくいので、つまずいたり手や肘をついた際など、わずかな衝撃でも骨折することがあります。腰椎や大腿骨の骨折の場合、腰痛や寝たきりの原因にもなるので、予防が特に重要です。

対策としては、Caとその吸収を助けるビタミンDを多く含む食品をとることが大切です。Caは、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、小魚や海藻類などに多く含まれています。Caの摂取を意識し、色々な種類の食品をバランスよく、しっかり食べることを心がけてください。毎日の食卓にあと200mgのCaを！目安としては牛乳1本、豆腐なら半丁を加えてみてください。ビタミンDは日光に当たることにより皮膚で作られるので、日光浴や散歩、更にウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動も日頃から行いましょう。

## — W e b 相 談 —

### ◆マスク装着時の呼吸

マスク生活をしていると、息苦しさからつい、口が開いてしまい、口の中が乾燥して不快になる。少しでも楽に過ごせる対策を教えてください。(50代 男性)

本来人間は鼻で呼吸していますが、口呼吸になって乾燥すると、唾液の量が減り細菌の繁殖を防ぐ役割が弱まり、自浄作用、虫歯の原因となる酸の力も低下します。鼻よりも防御機能が落ち、吸い込んだ異物が直接肺に取り込まれやすいので、意識して鼻から吸ったり吐いたりすることが大切です。口の渴きを防ぐには、唾液を分泌する役割を持つ、以下の部分のマッサージを試してみてください。

①耳下腺(上の両奥歯付近を要手で後から前に 10 回回す)

②顎下腺(耳の下から顎の下まで 5 カ所を 5 回ずつ両親指で押す)

③舌下腺(顎の真下を両手親指でゆっくり 10 回押す)

また、鼻呼吸の場合、舌の表面は上顎についた状態ですが、口呼吸で口が開くと舌は上顎につかず、下がった状態になります。その結果、舌が下の歯を内側から押し上げる格好となり、歯並びが乱れ、噛み合わせが悪くなるリスクも生じます。鼻呼吸、舌の位置を意識することは、コロナ禍でマスク生活を余儀なくされている今、成長期の子どもは勿論のこと、大人であっても大変重要です。

### ◆ピロリ菌除菌について

5年前にピロリ菌除菌を受け、その後は毎年胃カメラ検査をしており、異常はなかった。

しかし、今年1月の健康診断でピロリ菌抗体が13.0で要治療の判定となった。再度、除菌を行う必要があるかを教えてください。(50代 女性)

血清ピロリ抗体は、除菌成功後も比較的長期にわたり、陽性が持続することが判明しています。検査の条件や方法によっては、結果に影響を及ぼす場合もあれば、個人差があるのも事実です。ピロリ菌の除菌後の評価としては、各種検査の結果を総合して考えることが必要です。ご相談者様は5年前にピロリ菌除菌が成功し、その後も毎年胃カメラをきちんと受けており、異常なしとのことですので、特に症状がなければ定期的な内視鏡検査で経過を見ていくという、現在の方針で問題ないかと思えます。確かにピロリ菌除菌によって、胃がんの発生リスクは低下しますが、除菌前の胃炎の状態が進行している方ほど、その後の胃がん発生リスクがより高く残るといわれています。一方で、ご相談者様は除菌後5年経過していて血清ピロリ抗体13.0U/mlであるならば、経過年数(抗体の減衰期間)に比べて高めであるとも考えられます。個人差はありますが、検査した医療機関に確認し、指示を仰ぐのが望ましいかと考えます。

## 海外からの入電

夫が先ほど、1ヶ月半の娘がミルク飲まないことにイラつき、体全体を揺さぶり、頭が揺れていたのを目にした。前に聞いたことのある、「乳幼児揺さぶられっ子症候群」が心配。今は顔色もよく、普段と変わらない。何か前兆が出るのか、どの位の期間、様子をみればよいのか、受診する場合は何科に行けばよいのか。(アメリカ 30代 女性)

ご主人は、赤ちゃんの機嫌が悪く、ぐずって思うようにならないことを辛く感じて自制心を失い、思わず揺さぶってしまったかと推測します。一瞬の出来事とはいえ、赤ちゃんは頭が重くて、頸の筋肉が弱いので、頭を自分の力で支えることが出来ません。その結果、頭蓋骨の内側に脳が何度も打ち付けられ、脳に損傷を受けて脳障害を起こす危険性があります。前兆としては、激しく揺さぶられ脳細胞が破壊されることにより低酸素状態となり、元気がなくなる、不機嫌、傾眠傾向、嘔吐、痙攣、呼吸困難、意識障害などが現れます。

後に知的障害、脳性麻痺、視力障害、学習障害などが起きたり、重大な脳損傷の場合は、命を落とすことさえあります。赤ちゃんの首が激しく揺れるくらい、左右前後に揺さぶっていたのでしょうか。ともあれ、一刻も早く小児科を受診してください。

## 顧問医からのアドバイス

### <耳鼻咽喉科>

#### ■めまいについて

めまいに襲われ、救急外来で頭部 CT・MRI の検査を受けたが、異常なかった。翌日、耳鼻科を受診し、良性発作性頭位めまい症と言われ、内服薬が出たが、症状に関しては慣れるしかない、と説明を受けた。1ヵ月様子見てめまいは落ち着いたが、ふらつきが続いている。やはり慣れるしかないのか。(70代 男性)

良性発作性頭位めまい症とは、三半規管に入り込んだ耳石が頭の向きを変えた後に重力で移動した場合、三半規管内のリンパ液に異常な流れが生じ、めまいが起こる病気です。耳石が入り込む原因は不明ですが、外傷後や長期に寝たきりの方、また長時間頭を動かさず同じ姿勢でいる方などは起こりやすいと言われていいます。治療法は、頭を動かすために積極的に動いてもらい、体を慣らすことです。人の体は①前庭機能(三半規管や内耳神経が関与)②視覚機能(視力や視細胞の反応が関与)③体性感覚(体重を支える感覚や荷重に関与する筋・腱・関節の感覚)の3つが情報交換して平衡バランスを調節し、体を支えています。加齢により3つの機能は低下しやすいため、めまいは治まってもふらつきが続くことがあります。内服継続が必要かも含め、まずは通院中の耳鼻咽喉科の医師によく相談なさってください。

### <内科>

#### ■胸痛について

鎖骨と胸の中間辺りに時々、刺すような痛みが走る。。ずっと継続するわけでもなく、数分で治まったり、1日以上間隔が開くこともある。左右どちらにも起きるが、痛みが強い時には息苦しさを感ずるほどになり、不安だ。受診が必要か。(30代 女性)

胸痛が起こる原因は様々です。「刺すような痛み」と例えていますが、息苦しさのような呼吸困難を伴う場合、まずは心臓の問題を考えます。心臓は通常左側にありますが、心臓が原因で痛みが起こる場合は胸の左側とは限らず、中央または右寄りに感じることもあります。刺すような強い胸痛は、狭心症や心筋梗塞など、心臓に栄養や酸素を送る血管(冠動脈)に問題が生じているときに起こります。他に逆流性食道炎のような消化器疾患や、ストレスなどで胸痛を感ずることもあります。その場合には刺すような強い痛みではなく、主に空腹時や食後、緊張した時などに起こります。まずは、お近くにある一般内科もしくは循環器内科を受診の上、心電図やレントゲン検査、血液検査などの心臓簡易検査をしていただくとよいでしょう。心臓に問題がないことが確認出来れば、他に考えられる原因について医師に相談してみてください。

## 顧問医からのメッセージ

### ◆血圧の測定について

生活習慣病が話題に挙がる際、その中で血圧に関して気になる方も多いことと思います。血圧を評価するにあたりまず、血圧の正確な計り方が大切です。ご家庭で朝と晩に測定する、いわゆる「家庭血圧」において、手首よりも上腕での計測のほうが、より正確に測定出来るとされています。理屈としては

- ① 手首は上腕よりも心臓から離れた血管での計測になるため
- ② 血圧計の装着位置を心臓の高さと同じにすることが理想であるが、手首ではそれが難しく、位置がずれやすいため
- ③ 手首の解剖学的特性から、動脈の圧迫が保証されない場合があるためとされています。従って、正確な血圧の評価には、上腕での計測結果を用います。

具体的な測定方法としては、静かで過ごしやすい温度の部屋で、朝・晩の2回測定(最低限、朝の血圧計測を推奨)、週に5日以上計測結果を目安とします。また、計測回数は、2~3回の平均をとることが推奨されますが、現実問題として困難な場合は、1回の値でも有用です。

血圧は変動しやすいため、上述のような適切な条件での計測により、正しく評価することが大切です。