

ファミリー健康相談 Monthly Report

—— 全体の相談状況から ——

7月号

2021年7月30日発行

7月の相談傾向

<コロナワクチンに関するご相談>

2019年末から新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行が始まり、世界中が不安に陥って早2年が経過しました。日本国内において、コロナワクチンは2021年2月に承認され、その後各地でワクチン接種が行われるようになりました。接種前のケースでは、持病など個々の事情に起因した内容が多く入りましたが、最近では接種後に起きた症状が、副作用に該当するか否かの相談件数が上回ってきております。

「接種後に手と足に痺れが出て、神経内科を受診した。末梢神経治療薬を内服したが改善せず、総合病院へ紹介するとの話が医師からあった。副反応かどうかを確認したいが、例えば県から指定を受けていたり、詳しい検査や診察が可能な病院があるのか知りたい。」
(20代 女性)

「ワクチン1回目を接種した。1週間経ち、打った部位の腫れは治まったが、脇のリンパの腫れは相変わらずだ。受診をした方がよいか。」
(30代 男性)

「1回目を接種して1週間程、腕の腫れが引かなかった。よくなったと思ったらまた1週間後に腫れ始め、今は腕の半分が熱を持っていて痒みもある。このように繰り返すことはあるのか、どうしたらよいか。」
(60代 女性)

「16年前、てんかんの診断を受け予防薬を内服している。コロナワクチン接種には注意が必要、と巷で言われているがやはりそうなのか。自分の場合、発作が起きやすくなったり、副作用の出る確率が高いなど、どのようなリスクがあるのか教えて欲しい。」
(60代 女性)

<骨・関節・筋肉に関するご相談>

人の身体は土台となる骨、その骨同士を繋ぐ関節、更に関節を動かす筋肉で構成されています。様々な要因が重なり、これら3つの「運動器」の障害の為、移動機能の低下を来した状態を「ロコモティブシンドローム」と呼びます。高齢者の健康寿命の延伸や生活の質の向上、社会参加を促進するには「ロコモ」を早期に対策・予防することが大切です。

「昨日の就寝中に腰を捻った記憶があるが、今朝まで様子を見ていた。今、四つん這いも苦しく思うように動けない。これまでに何回かぎっくり腰になったことがあるが、いつもは次第に動けるようになるのに、今日はかれこれ16時間程経つが、よくなる気配がなく焦っている。どうしたらよいか。」
(60代 男性)

「昼過ぎから、筋肉を鍛えようと久しぶりに激しい運動をした。運動後に筋肉が痙攣し始め、2時間経つが治まらない。受診した方がよいか。」
(50代 男性)

「ロコモティブシンドロームの予防や改善のために受診した場合、どのような薬が処方されるのか教えて欲しい。」
(60代 男性)

「70歳の母親だが、10年前に腰椎滑り症の手術をしてから、腰が重く感じるらしく、歩くのが億劫になって動作も緩慢になっている。酷い肥満ではないが、お腹がぼっこり出ているため、腰にも負担がかかっているように思う。医師からは杖は不要、と言われていたが、転倒予防のためにと、本人の意思で杖を使用している。自ら進んで運動したいと意欲が湧くように、何かよい方法をアドバイスして欲しい。」
(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

◆クラゲに刺されたら

夏休みに海水浴に行く予定だが、クラゲに刺されないかと心配だ。万が一刺された時にはどういった対処をすればよいか教えて欲しい。(30代 男性)

クラゲは冬～春が繁殖時期で、6月頃～9月頃は成長のピークを迎えるため梅雨頃～秋に増えます。刺されるとヒリヒリとした痛みや、やけどしたような熱さを感じます。発赤、痒み、ミズ腫れや、水疱、潰瘍になることもあります。刺されたと感じたらまずは慌てず、直ぐに海から出てください。過去にクラゲに刺されたことのある人が再びクラゲに刺されると、アレルギー反応(アナフィラキシーショック)を起こすことがあり、要注意です。海から上がり、刺された部分を刺激しないように、海水で優しく洗い流します。クラゲの触手が残っている場合は素手で触れず、手袋、ハンカチ、タオルなどで除去してください。クラゲ毒はタンパク質で、熱に弱い特性を持っています。刺された直後は、40℃以上で20分温め、痛みが落ち着いた後は冷やすのがよいでしょう。応急処置の後は、念のために医療機関を受診してください。刺された範囲が広い、強い痛みが続く、水疱や皮膚のただれがある場合は、特に急いでください。

◆特徴のある変な咳について

2歳の息子が、夜中2時頃に泣いて起きた後から、これまでに聞いたことのない、犬が吠えるような変な音の咳をしている。息をする度にゼイゼイしていて苦しそうだ。今から病院を受診したほうがよいか。

(30代 女性)

犬が吠えるようなかすれた音のする咳は、「クループ症候群」という病気の特徴である可能性があります。クループとは「しわがれ声」を意味する言葉で、喉の奥の喉頭や声門の周辺が炎症を起こして腫れることにより、空気の通り道が狭くなり、声のかすれや呼吸困難を引き起こした状態をいいます。鼻水やくしゃみ、軽い咳や微熱などの風邪症状から始まり、次第に声枯れ、オットセイの鳴き声に似た「オウッオウッ」、犬が鳴いているような「ケンケン」といった独特な響きの咳が出るようになります。通常、呼吸音は息を吐く時に聞こえますが、気道の内側が腫れることにより、息を吸う時に、ゼーゼーヒューヒューと音がします。急性喉頭炎の発作(クループ)は夜間、突然に起きることが多いです。稀ではありますが、細菌性のクループ症候群の場合に、重症な呼吸困難を引き起こすことがあるので注意が必要です。現在の症状から判断すると、直ぐの受診が必要です。

ヘルスアドバイザーから

テイクアウトによる食中毒を防ぐには

昨今のコロナウイルスに対する予防意識の向上や外出自粛の影響もあって、家庭で食事をとる頻度が多くなり、宅配サービス、テイクアウト、お惣菜のまとめ買いの機会も増えているかと思います。中食は調理後から食事までの時間に幅があり、長くなれば菌の繁殖リスクも高くなります。気温や湿度が上昇する夏場は特に注意が必要です。利用の際は以下の点に注意し、食中毒予防に努めてください。

宅配では在宅受け取り可能な時間に合わせて注文し、容器や包装に破損がないか、要冷蔵品はきちんと冷えているかを確認しましょう。異常を感じたら、食わずに購入先に連絡をしてください。

テイクアウトでは菌の増えやすい温度帯は20～50℃ですので、なるべく10℃以下に保つよう、保冷Bagや保冷剤を活用しましょう。購入は買い物の最後にし、長時間常温で持ち歩かないようにしましょう。

総菜などの購入は買いだめはせず、食べ切れる量を購入しましょう。消費期限や保存方法の確認もしましょう。

食事の際、流水と石鹸でしっかり手を洗い、弁当類は出来るだけ早く食べ切りましょう。直ぐに食べることが難しい場合は、常温で放置せずに冷蔵庫へ入れましょう。再加熱の際は、電子レンジ等で中心部まで十分に加熱をします。食中毒は適切な対策を行えば、発生を防ぐことが出来ます。デリバリーやテイクアウトを有効に活用するためには、消費者側の予防対策も重要です。

— W e b 相 談 —

◆耳鼻咽喉科:誤嚥について

最近、食べ物の誤嚥を起こしやすく、先日は茹で卵、先程は飴を食べていてむせこんで慌ててしまった。水を飲んで治まったが、窒息しないかと心配でならない。歳をとれば仕方ないのかとも思うが、予防やよい解決法があれば教えて欲しい。(60代 女性)

何度も誤嚥を繰り返しているようであれば、まずは耳鼻咽喉科を受診してください。物を飲み込むには、口腔期、咽頭期、食道期の3相にある筋が関係しています。水を飲むと咳が出る、食事をするとむせる、飲み込みにくい、喉に引っかかる等がある場合、いずれかの働きが円滑に行われていない可能性があります。程度の差はあれど、高齢になれば神経系の機能や筋力が低下することによって、喉頭の位置が下がります。耳鼻咽喉科では、鼻からカメラを挿入し、この嚥下具合を実際に確認し、異常の有無を判断します。誤嚥の予防策としては、水分には適度なとろみを付け、食事も同様に柔らかくとろみのある食物を選び、パサつくものは極力避けてください。加齢により飲み込みや咀嚼力も落ちるため、詰まり易い食べ物(餅や蒟蒻などの固まった食品、唐揚げ、ステーキなどの噛み切り難い肉片、団子や里芋など粘り気のあるもの)も要注意です。一口で食べる量は控えるために、ゆっくりよく噛むことを習慣にしてください。

◆整形外科:突き指について

半年前、バレーボールの練習中に右手薬指を突き指し翌日、整形外科を受診。2カ月半程の固定を終えてリハビリを開始したが、3カ月過ぎた今でも、この薬指と隣の小指が、曲げると激痛が走り動かすににくい。薬指の第一関節も曲がったままで、今後がとても不安だ。こういった怪我は、リハビリを焦らず続ければ次第によくなるものなのか。(50代 女性)

文面から「マレットフィンガー」ではないかと推察します。この損傷であった場合には、完全に回復することは難しいと思われます。第1関節には、「伸筋腱」という腱が付着していますが、これが断裂した状態を指します。手術は行わず指を反った状態で固定し、自然に癒着するのを待ちますが、指関節がお辞儀をした状態で固まったり、動かさなくなるケースもある中、元々の機能の70%程度まで戻れば、かなり改善した範疇に入るのが現状です。整形外科には、「手の外科」といって、手を専門とする医師がおります。腱を骨に縫縮する手術には傷跡が残り、更に癒着が酷くなるリスクはありますが、リハビリで完全回復を望むのは厳しいことから、一度そういった病院を受診し、手術で改善が見込めるか否か、今後の可能性について相談してみるのもよいかと思います。

海外からの入電

◆子宮筋腫

2017年に健診を受け、子宮筋腫が見つかった。その後、3~6カ月毎の定期検診に、2019年9月までは通っていたが、海外転勤が決まってこちらにきた。当初は1年後の帰国に合わせ、受診を予定していたが、コロナ事情によりそれが叶わず、かれこれ2年近く検査を受けていないことになる。近所に日本人医師の内科はあるが、婦人科はない。筋腫は3cm程の大きさといわれている。自覚症状は全くないが、仮に大きくなっていたら、痛みなどの症状が出るのか。中々帰国の目途が経たないが、放っておいても大丈夫かが気になっている。

(フランス 30代 女性)

これまできちんと行っていた経過観察の機会が、コロナ事情により中断となってしまう、ご心配のこととお察しいたします。子宮筋腫は良性の腫瘍で、全てに治療が必要になるわけではありません。出来た場所や大きさによって症状は異なりますが、発育には女性ホルモンのひとつ、エストロゲンが関係しているといわれています。従ってその分泌が最も盛んな20~40代の時期は、確かに指示通りの受診が必要かとは思いますが。フランスに限らず海外の場合、経過観察に対する考え方、治療法は日本と同じとは限りません。在フランス日本国大使館のHPでは、日本語で受診が可能な病院情報を、診療科別に随時更新しており、日本語対応の健診センター、人間ドックの情報も掲載されています。帰国の目処が立たずご心配であれば、一度そういった病院に問い合わせしてみてもいいのではないでしょうか。

顧問医からのアドバイス

<眼科>

■斜視について

5歳の息子だが、1歳8カ月の頃に斜視ではないかと気になり、2歳を待って眼科を受診した。間欠性外斜視と乱視が見つかり、2歳半から眼鏡を使用し経過をみている。主治医からは、斜視になる頻度が多くなれば手術が望ましいと説明を受けている。現在、視力は安定しており、半年に1回の通院を継続中。改善の期待出来るトレーニング方法がないかを主治医に相談したが、必要ないと言われた。経過観察のみでは不安があり、よい対策があれば是非教えて欲しい。(30代 女性)

斜視は、成人までに半数以上が手術となることが多い疾患です。5～10歳になれば、手術自体は可能ですが、局所麻酔が可能になる14歳以降からの手術を提案する医師もいます。静止や安静が難しい低年齢の場合、正確なデータが得られないことも多いので、まずは定期通院を続け、眼科特有の検査に慣れることが大切です。手術は疲労や複視などが出やすくなって、日常生活に不便が生じ始めた場合、本人が見た目、周りの目を気にし始めたり、進学や就職等の転換期のタイミングで決定することが多いです。視能訓練やプリズムメガネでの補正も選択肢の一つです。本人がどのタイミングで何を希望するかを優先し、それまではきちんと通院を続け、主治医と相談していくことが重要です。

<小児科>

■胸痛について

中学1年の息子だが、運動の最中に胸が痛くなることを気にしている。しばらく休めば治まるようだが、サッカーを始めた4歳頃から痛みを感じるがあったようだ。昨日のサッカー練習中にもかなり痛みが出て、恐怖心もあるように思う。学校の心電図検査で不完全右脚ブロックが分かり、先日精密検査を受けたが、結果は問題なしだった。胸痛のことを医師に話しそびれてしまい、親としても余計に心配だ。痛みの原因として、どういったことが考えられるか。

(50代 男性)

不完全右脚ブロックは、小児の心電図でも認められることがあります。この診断名のみであれば特に問題のないケースが多く、既に精密検査も済んでいることから、胸痛の原因として、心臓に起因する可能性は低いのではないかと推測します。精密検査の際、胸痛の状態を医師に説明していないことが気になるのであれば、再度受診して相談するのがよいでしょう。胸痛は、痛む部位や程度などにもよりますが、様々な原因で起こります。心臓以外に問題があるとすれば、胃や食道、肺、肋骨や神経などに由来する痛みの可能性も考えられます。今回の痛みはかなり強かったようですので、持続し心配であれば、小児循環器専門病院や総合病院の小児科受診をお勧めします。

顧問医からのメッセージ

◆医療現場における検査の必要性の判断

医師によっては、患者さんを安心させるため(あるいは地域でのクリニックの評判を保つためといった側面もある)、当日の診察のみでも「〇〇〇という病気ではありませんよ」とつい言い切ってしまうことがある。しかし、一般内科診療・外来診療において、診察及びその場で可能な検査などの情報で、断定できる疾患は実は限られている。やはり、経過を見て判断すべきであることも多々あるし、検査結果は即日分からない場合も多い。従って本来は、安易に上述のような断定的な回答をしてはならない。

疾患を診断するにあたり、まず緊急性を判断し、緊急性がある疾患が無い状況であるならば、次に疾患頻度を加味しながら、一つ一つ疾患を除外していく必要がある。

また、患者さんへの説明のニュアンスを間違えると、後々トラブルの原因となる。限られた診察時間の中で、専門的な内容を噛み砕いて全てを説明することも難しく、非常に悩ましい。一方で、何でもかんでも検査をすれば、確実に診断がつくというものでもない。検査自体の信憑性、すなわち感度・特異度・陽性反応的中率などを考えなければならないし、やはり診察が最も大切で、その補助あるいは判断の裏をとるために必要なものが、各種検査ということになる。