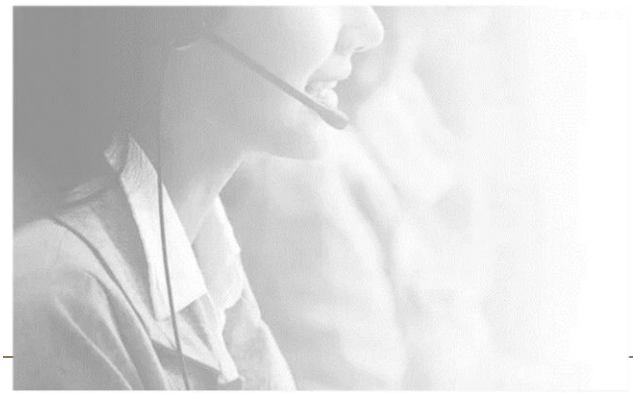
2025 年 12 月 31 日発行

ファミリー健康相談

Monthly Report

全体の相談状況から

12 月号



12 月の相談傾向

＜咳・喘鳴に関するご相談＞

咳や喘鳴は、私たちの体が「呼吸器の異常」を知らせる大切なサインです。季節の変わり目や風邪の回復期に一時的にみられることもありますが、長く続く場合や夜間・運動時に強く出る場合には、喘息や慢性閉塞性肺疾患、アレルギー、感染症などの病気が潜んでいる可能性もあります。

近年では、職場や家庭でのストレス、空気環境の変化、喫煙や受動喫煙など、生活環境が呼吸器症状を悪化させる要因として注目されています。症状の改善につなげられるよう、応急手当の方法や急な異変によるご不安に寄り添い、速やかに適切な受診へとつなげられるよう心がけています。

「3 日間、喘息で痰が切れず熟睡できなかった。本日、総合病院で薬を処方され治療を開始した。残業後に帰宅すると息が荒くなり、全く眠れない状態である。今できる応急手当の方法を知りたい」　（50 代　男性）

「7 歳の娘が昨夕から倦怠感、咳、発熱がある。様子を見ていたが、ゼイゼイ・ヒューヒューという呼吸音が出始め、浅く速い呼吸を繰り返している。横になって眠れないと泣いており、酸素飽和度は 88%前後である。深呼吸もできず苦しそうなため、すぐに受診するか、救急車を呼ぶべきかを知りたい」　（40 代　女性）

「11 歳の息子が 3 日前から咳と発熱が続いている。今日、小児科でマイコプラズマ肺炎と診断された。現在、熱が 39 度に急上昇し、咳が止まらず眠れないため機嫌が悪い。今すぐ病院を受診するべきかを知りたい」
（30 代　女性）

顧問医からのアドバイス

◆ 口腔白板症

---

1 年ほど前から上顎に白いできものがある。3 ヵ月前に口腔外科を受診し、口腔白板症（良性）と診断された。現在は約 15mm まで大きくなり、徐々に増大している。全身麻酔で 2 泊 3 日の手術を予定しているが、痛みや日常生活での不便はない。良性であるため、手術をするかどうかは自分で決めてよいと言われている。

一方で、「早く取ってしまった方が良い」とも言われている。そのため、すぐに判断すべきか、焦らなくてもよいのか分からず、決断がつかない状態にある。過食症が続いており、体重は 37kg である。手術に耐えられるのかどうかに不安がある。　（40 代　女性）

白板症の手術についてご不安があるとのことですね。すでにご担当の医師から十分な説明を受けていらっしゃるとは思いますが、口腔白板症は放置すると口腔がんへ進行する可能性があるため、口腔潜在的悪性疾患と呼ばれています。現時点では良性との診断ですが、手術を迷っておられることを口腔外科の医師に率直にお伝えいただき、ご相談者様ご自身が納得されたうえで、しばらく経過観察とするのか、手術を受けるのかをご判断いただければと思います。

また、手術自体が初めてで、さらに全身麻酔による手術となるため、ご不安が大きいと思います。白板症は術後に再発する可能性のある疾患であり、定期的な検診が必要となります。担当医と十分にご相談のうえ、信頼関係を築いていくことが大切です。ご参考になりましたら幸いです。

今月の HOT VOICE

---------- ヒートショック

入浴中にヒートショックを起こし、ふらふらして気分が悪くなった。お湯をぬるくして座っていたら少し落ち着いたが、救急車を呼ぶべきか迷っている。

（40 代　男性）

ヒートショックとは、寒暖差によって血圧が急上昇、急降下し、血管や心臓に大きな負担がかかる状態を指します。意識消失や脳梗塞、心筋梗塞を起こしやすく、若くても命に関わることがあります。特に浴室内では溺水につながる可能性があるため、注意が必要です。10 度以上の急激な温度差が引き金になるといわれていますが、以下の工夫でリスクを大幅に軽減できます。

・寒暖差を少なくするため、脱衣所や浴室を暖める
・急激な血圧の変動を避けるため、入浴や立ち上がりはゆっくりした動作で行う
・脱水状態では血流が悪化し血圧変動を招きやすいため、水分をこまめに摂る
・飲酒後や食後 1 時間は血圧が変動しやすいため、入浴を避ける
・熱い湯は血圧の急上昇を招くため、湯温は 41 度以下にし、
　長時間の入浴は避ける
・万が一の早期発見のため、入浴前に家族に声をかける

めまい・吐き気・頭痛・倦怠感が生じた場合は、その場に座るか横になって転倒を防ぎ、安静にしても症状が改善しない場合は、すぐに救急車を要請しましょう。

Web 相談

◆ 胃ポリープ

人間ドックで胃のポリープが見つかり、定期的な検診を勧められたが、定期的とはどのくらいの期間が適切なのか知りたい。

（50 代　男性）

今後も胃ポリープの経過観察が必要な状況に、不安をお感じのこととお察しいたします。通常、胃ポリープは良性であることが多く、大きく 3 つの種類に分類されます。最も多い「過形成性ポリープ」は、がん化することは極めてまれですが、出血が見られる場合は切除を検討します。「胃底腺ポリープ」は 2～3mm 程度の小さなポリープが胃底腺領域の粘膜に多数発生し、放置していても問題ないとされています。

一方、「腺腫性ポリープ（胃腺腫）」は、ピロリ菌の感染により萎縮した胃粘膜に発生するもので、前がん（がんになる危険性が高い）病変のひとつと考えられています。特に、褐色で表面にくぼみがあるもの、不規則な形ででこぼこしているもの、10mm 以上に大きくなったものは、胃カメラによる切除が検討されます。定期的な健診については、過形成性ポリープの場合は 1 年に 1 回を目安に、腺腫性ポリープ（胃腺腫）の場合は 1 年に 1～2 回の胃内視鏡検査を受けることが推奨されます。

ただし、胃ポリープの詳細と個々の身体状況により、適切な検査間隔は異なります。ぜひ、消化器内科の医師に検査結果と共にご相談ください。

顧問医からのメッセージ

---------- 特定健康診査について

健康診断にはさまざまな種類がありますが、今回は「特定健康診査（特定健診）」についてご紹介します。

特定健康診査は、40 歳から 74 歳までの医療保険加入者を対象とした健康診断です。問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査などを行い、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）をはじめ、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病のリスクを早期に発見することを目的としています。

特定健康診査には、「基本的な健診項目」と「詳細な健診項目」があります。詳細な健診項目については、一定の基準のもと、医師が必要と認めた場合に実施されます。基本的な健診項目には、①質問票による問診（服薬歴、喫煙歴など）、②身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、③血圧測定、④理学的検査（身体診察）、⑤脂質検査（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）、⑥血糖検査（空腹時血糖または HbA1c）、⑦肝機能検査（AST、ALT、γ-GT）、⑧検尿（尿糖、尿蛋白）が含まれます。

一方、詳細な健診項目には、①心電図検査、②眼底検査、③貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値）、④血清クレアチニン検査があります。

また、特定健康診査の結果に基づき実施されるのが「特定保健指導」です。特定保健指導では、医師、保健師、管理栄養士などの専門職が、受診者の生活習慣を見直すためのサポートを行います。支援の内容は、①積極的支援、②動機付け支援、③情報提供の 3 つに分かれており、特に積極的支援では、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、継続的かつ計画的な支援が行われます。

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状が出にくく、自分では気づきにくいことが少なくありません。そのため、定期的に健康診断を受けることは、自身の健康状態を把握するうえで非常に有益です。健康診断を上手に活用し、日々の生活習慣を見直すきっかけとしていきましょう。

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、受診の必処方法などについてアドバイスをしています。
ファミリー健康相談は 24 時間、年中無休です。
©株式会社法研　本文書は社内利用に限りご利用いただき、第三者への配布・公開はご遠慮ください。