

ファミリー健康相談年間報告書

—— 全体の相談状況から —— (2020年4月～2021年3月)

今年度の相談を振り返って

いつもファミリー健康相談をご利用いただきありがとうございます。2020年度においては、5月・2021年1月と2度の緊急事態宣言が発令、引き続き新型コロナウイルスの脅威拡大が続き、関連したご相談が多く寄せられました。また、自粛生活で不安やストレスによるメンタルヘルス関連の相談も多い傾向です。

ファミリー健康相談は、厚生労働省や各自治体、関連する諸団体の発信する指針など、最新かつ確かな情報を基にしたサービスを提供できるよう、さらに体制を強化して参ります。

■アレルギー・花粉に関するご相談

新型コロナウイルス感染症の流行により、全国的に日常生活において様々な対策をとる中で、アレルギー疾患による症状か、感染による症状ではないかと、不安を抱えてのご相談も多くみられました。また、花粉症に関するご相談も例年以上に多い傾向です。受診の必要性、普段の日常生活での対応方法などアドバイスさせていただきます。

「4歳の息子がハウスダストで鼻を頻繁に痒がる。病院へ行けばアレルギー症状を押さえる薬など、検査をしなくても処方してもらえるのだろうか。」(30代 女性)

「花粉症の持病があり、常に鼻が詰まっていて、匂いを全く感じない時もある。いつもの鼻詰まりなのか、まさかコロナだったらと、不安でたまらない。こういった症状だけでも受診してよいのだろうか。」(50代 女性)

■事故・ケガに関するご相談

学校の休校や外出自粛要請など、外出の機会がなく子供達のストレスも蓄積傾向です。自宅で長時間過ごすことが多くなることにより、自宅内でのケガの相談などが多数寄せられています。

「5歳の息子が入浴中に転倒し、まぶたが深く切れている。すぐに受診したいが、診てもらえる病院を教えてください。」(20代 女性)

「3歳の娘がジャンプした際、棚で耳をぶつけて少し切れてしまった。絆創膏を外したら血が滲んできた。手当方法が知りたい。」(40代 女性)

■肥満とダイエットに関するご相談

自粛生活の影響から運動する機会も減り、ついつい食べ過ぎてしまい「コロナ太り」という言葉も聞かれるようになりました。コロナに限らず、特に夏の時期は冷房による基礎代謝の低下、暑さで動くのも億劫になってしまうこともあり、気づくと肥満傾向に陥りがちです。このままではいけないとご不安になられての相談が、増加傾向となりました。

「元々標準体重より多めではあるが、自粛期間中更に6kg増えた。腰痛や膝の痛み、生理不順などの症状が出ており、減量が必要だとは思いますが、今までリバウンドを繰り返しているのでアドバイスが欲しい。」

(20代 女性)

今年度の相談状況

■身近な相談相手として

●ファミリー健康相談は、2020年度も24時間、年中無休で相談をお受けし続けました。相談者の性別は、男性30.0%、女性70.0%と女性が多く、相談対象者は男性41.8%、女性58.0%と女性の割合が多くなっています。相談者の年代別の電話件数は、40代が最も多く23.1%、次いで30代22.7%、50代20.9%で、これらで全体の60%強を占めます。相談対象者では、6歳未満(小学校入学前の子どもの相談)が17.3%、次点で50歳代が16.6%と多い傾向がございます。時間帯では、19時台が最も多く6.6%、次いで20時台6.5%、21時台5.5%と続いております。深夜は相談自体は昼よりも少なくはなりますが、開いている医療機関の問い合わせや、気になる症状の相談などというように傾向が変わります。昨年度より引き続き、深夜帯の入電に締めるメンタルヘルスの相談が増える傾向にあります。深夜帯の相談のその他の特徴としては、メンタルヘルス関連の相談がますます増えているため、カウンセラーの採用を増やし、心の面のサポートの拡充を図っています。

■相談ランキング

●相談内容別件数の順位は下表のとおりです。第1位の「症状、治療に関する相談」の詳細分類では、「発熱」「不安・緊張・落ち着かない」「吐き気・嘔吐」「咳嗽・喀痰」「発疹・湿疹」「胃痛・腹痛」「抑うつ・落ち込み」「下痢」「頭痛」「鼻水・鼻閉」の順に多く、その症状の「受診の目安」「ホームケア」の相談が主な内容です。

順位	相談内容	(%)
第1位	病気、症状と治療に関する相談	51.4%
第2位	医療機関に関する相談	25.9%
第3位	メンタルヘルスに関する相談	8.9%

■顧問ドクターからのアドバイス

ファミリー健康相談では、まず看護師、保健師などの資格のスタッフが対応しておりますが、治療の方針に関する事など相談の内容がより専門的である場合には、各科の顧問ドクターがサポートしています。

— ドクターからのアドバイス 相談事例 —

<脳神経内科> ◆頭痛について

Q: 半年程前から頭痛に悩まされている。ネットで調べ、片頭痛の症状に近いような気がするが、視界の違和感や吐き気はない。日差しの強い夏場が多かったが、曇りの日でも起きることがある。心臓の鼓動に合わせてズキズキと痛み、動いて心拍数が上がると更に痛くなるように思う。頻度は月1回程で、バファリンを飲むとほとんどは治まるが、1日中治らないこともある。病気の可能性も含め、どのような原因が考えられるかを教えて欲しい。
(20代 男性)

A: 市販薬で症状が治まっているので、仮に片頭痛だとしても、軽症である可能性が高いと思います。片頭痛の場合、症状には個人差があり、閃輝暗点などの前兆の有無だけでは判断できず、別の疾患である可能性も考えられます。頭痛は、国際頭痛学会による「国際頭痛分類」というものがあり、原因も多岐に渡ります。例えば、片頭痛はもちろん、緊張型頭痛、群発頭痛、三叉神経・自律神経性頭痛、各種外傷による頭痛、脳腫瘍、脳膿瘍、感染症による頭痛、有痛性脳神経ニューロパチー、精神疾患による頭痛、その他様々です。それぞれ今後の経過や対処法が異なります。まずは脳神経内科など、専門医の診察を受けることをお勧めします。

～今年度、寄せられた電話とWebの相談の中から関心が高かった事柄～

この1年の相談から

〈歯の矯正〉

Q 中学1年の娘が歯の矯正を始めた。上下に付けたワイヤーやブラケットの端が頬の内側に当たってこすれ、赤くなったところが口内炎のようになり、治っても繰り返すので困っている。本人も辛がっているため、何かよい解決方法があれば教えて欲しい。(40代女性)

A 通常、歯科矯正の装置が正しい位置に固定されていれば、口内炎は起こりづらいです。

繰り返す原因としては、ワイヤーが飛び出していたり、歯の内側の装置が出っ張っている場合、どうしても頬の内側や舌に当たり炎症が起きて傷となり、腫れ上がって酷い状態になり易いです。大切なのは軟膏などの対症療法でなく、根本原因の除去です。早めに歯科医院を受診し装置の不具合を伝え、出っ張りがあれば修正してもらってください。家での対処法としては、軟膏やパッチタイプの薬剤を用い、酷くならないように保護してください。今後、数年を要する治療となります。装置やワイヤーの交換をした際は、待合室で頬や唇、顎や舌を動かしたり唾を飲み込んだり、口周りを良く動かし、当たる感じはないか、引っ張られるような違和感がないかをよく確認してください。先ず、不具合があれば遠慮せず、帰宅する前に対処してもらうことが大切です。

〈繰り返す耳下腺炎〉

Q 子供の頃、おたふく風邪にかかったことは母親に確認済みだが、月に2～3回、頬から耳の下両側がぷっくりと腫れ、熱も37.4℃位出て、身体がだるく仕事に行くのも辛い。耳鼻咽喉科にも受診したが、耳下腺炎で悪性の可能性はないため様子を見るしかない、と言われた。症状が出る度に、解熱剤、抗生物質、トランサミンを内服しているが、酷い時には数日経っても腫れや微熱が引かず、途方に暮れている。予防に何かよい対策があれば、是非教えて欲しい。

(40代女性)

A 文面の内容から、反復性耳下腺炎ではないかと推測します。この病気は年に複数回、耳下腺が腫脹し微熱を生じるもので、対症療法が主体となります。虫歯や口腔内の細菌、アレルギーが関与していたり、ストレスや過労による自律神経の乱れが原因のこともあります。悪性ではないと言われたとはいえ、これほど度々症状が出るのはさぞかしお辛いことと察します。

確実な予防は中々難しいですが、体力が低下すると、口腔内の雑菌が耳下腺に逆流し、炎症を起こすといわれているので、虫歯があれば治療をし、口腔内を清潔にするよう心がけてください。また、唾液の停滞も影響するので、ガムを噛んだり、耳下腺のマッサージもよいと考えます。

〈産後うつ〉

Q 7月末に第一子を出産した後から、気分が落ち込むことが多い。友人から、こういった症状の時には漢方薬が効くことがあると聞き、試してみたいが、授乳中でも飲むことのできる種類はあるか。(30代女性)

A ホルモンバランスや急激な生活リズムの変化により、産後一時的に気分が落ち込みやすくなる女性は、決して珍しくありません。『授乳中にも飲める漢方について』のご質問の背景には、お薬が母乳中に移行することによる、赤ちゃんへの影響が気になっての相談かと察します。近年、薬の多くに母乳への移行量が少ないことが分かってきました。よって赤ちゃんに影響する可能性は低いので、薬を飲むからと、母乳育児を断念する必要もありません。

また、一言に漢方と言っても、その成分には沢山の種類があり、同じお薬でもその方の「証」によって効果が異なります。女性ホルモンの変動(産後も含む)に伴って現れる、不安やイライラなどの症状に効果の期待できる漢方薬の代表例として、「女神散=によしんさん」や「加味逍遙散=かみしょうようさん」がありますが、しっかりと医師の診察を受けた上で、服用を開始することが大切です。今は、漠然と感じている位の症状かもしれませんが、早めに対策をすることで、随分と楽になることもあります。

ご利用者からのお礼の電話

～「電話してよかった」という声もたくさんあります～

◆大変助かりました。

妻が足を打撲し、対応についての相談。いつも何か困ったら、この窓口にかけてきてもらってるんです。この前も息子の相談で、早く受診した方が良くと言われ受診したら、急性腎盂腎炎でした。大変助かりました。(40 男性)

◆本当に感謝しています。

先日下の子が頭部打撲でたいした症状はなかったがこちらの窓口にて受診を勧められた。案内された病院では診ただけで異常なしと言われ帰されたがあきらめず救急を探して受診したところCTを撮ってもらい頭がい骨骨折が判明しました。本当に感謝しています。(30 代女性)

◆夜間に相談でき心強かった

昨日、血圧の薬を飲み間違えてしまい、こちらに相談し対応してもらった。今朝になって体調も良く、かかりつけの薬剤師にも相談して、その後の対応も指示してもらい落ち着いている。このようなことが初めてで夜間に相談できる所があってとても心強かった。(80 代女性)

◆助言に感謝したい

鎮痛剤を服用しても治まらない頭痛の件で相談したところ、ホームケアの方法を助言していただいた。早速試したところ、症状が改善したので感謝したい。(50 代女性)

◆お互いがんばりましょう

悪寒、腰痛など感冒症状の体調不良に対する相談対応後、相談者より「(コロナで)今は大変な状況なのに、窓口を開けてくださってありがとうございます。遅くまで対応されてるので助かります。私も保育士なのでお互い大変な業種ですけど、相談窓口の皆さんが頑張ってるので私も頑張ります」(20 代女性)

海外からの電話

～海外からの相談にもアドバイスをいたします～

◆耳閉感

4日前から右耳に水が入ったような「ポワン」とした状況が続いている。本日一時的な眩暈が起こり、不快な症状がなくなった。やはり受診は必要か。(中国 40 代 男性)

耳のつまり感や水が入ったような感じがすることを、「耳閉感(じへいかん)」と呼びます。大抵は一時的なもので、水を飲んだり唾を飲み込むと、症状が消失することがほとんどです。原因として、耳垢の詰まりや加齢、騒音による音響障害なども影響します。他、身体的・精神的ストレスから、内耳障害、耳管閉塞症、メニエール病、突発性難聴を引き起こすことがあります。中でも年々増えているのが、耳管開放症です。本来であれば閉じているはずの中耳と咽頭を繋ぐ「耳管」という器官が、開いたままの状態となっていることにより、空気圧の調整や、耳の中の分泌物の排出が上手く稼働しなくなり、このような症状が出現します。耳閉感による受診の目安は 症状が2～3日以上続いたり、眩暈・耳鳴りを伴う場合です。

◆蜂に刺された

15分程前公園で、6歳の娘が左手首に一箇所、ミツバチに刺された。水で洗い流したが、この後どうしたらよいか、受診は必要か。(イギリス 30 代 女性)

蜂に刺された場合、局所だけでなく、全身にまで症状が現れる可能性があります。その場合の症状としては、後に吐き気が生じたり、痒みが広範囲に広がったり、体全体に蕁麻疹が出ることもあります。時に、アナフィラキシーと呼ばれる、呼吸困難、意識障害、激しい動悸等、重度のアレルギーが起きることがあり、こういった症状が現れた場合は緊急事態ですので、早急に受診が必要となります。蜂に刺された後、15～30分の間が多いと言われておりますので、十分に注意してください。蜂毒は水に溶けやすいので、流水にさらすと毒を薄める効果が期待出来ます。針の根元に毒囊がある為、蜂の針が残っている場合、それを指でつまもうとすると、更に毒を送り込んでしまいます。なるべくピンセットを使い、根本から引き抜くようにして取り除くか、指などで払い落としてください。