

＼ お医者さんへの相談事例 ＼

～ 20代からの相談編①～

※掲載の許可をいただいた相談内容をご紹介します

Q 頭を掻いてしまう癖があり、特にスーツや黒い服を着ているときにフケが凄く、困っています。フケを減らす良い方法はありますか？ (20代 男性)

A 可能性としては、脂漏性皮膚炎が考えられます。皮膚炎が治ると、ダメージを受けた皮膚が捨てられるため、カサカサになります。脂漏性皮膚炎の原因の一端として、フルフルという、常在するカビが挙げられます。そのため、抗真菌剤の外用が有効なことがあります。痒みがある場合に対しては、適切な強さのステロイド剤の外用で落ち着きますので、一度皮膚科専門医を受診なさってくださいね。コラーゼフルフルシャンプーがお勧めです。(皮膚科医)



Q 今年の夏頃から両頬にニキビができて始め、今では数十個小さいのがある状態です。現在なかなか規則正しい生活や食事ができず、原因はそれだとわかっていますが、同様な生活を送っていてもとも肌が綺麗な子はたくさんいるので、ほかに方法がないかと考えています。小麦ではなく米を食べるようにしたり工夫はしています。普段の運動としてはダンスをしています。なにか工夫できることはないでしょうか。(20代 女性)

A ニキビの原因は、毛穴の詰まった中で、アクネ桿菌が増殖して発症します。したがって、ニキビ専用石鹸で丁寧に洗い、毛穴の詰まりを取り除き、保湿してから、抗生剤を外用すると改善します。皮膚科専門医を受診し、適切な処方をしてもらうことで治りも早くなるかと思えます。お大事になさってくださいね。(皮膚科医)



Q 最近筋力トレーニングをするようになってから肩と股関節が痛みます。肩は負荷をかけたときのみ痛く、日常生活で動かしたり触ったときは全く痛みがありません。股関節はつねにジンジンと痛みます。どのように処置すればいいでしょうか。(20代 男性)

A 肩と股関節が傷むのですね。最近筋力トレーニングをはじめられたことですのでおそらくは関節に負担がかかって痛みがでている可能性があります。肩に関しては通常の生活では痛みがありませんので大きな心配はないと思います。痛みの少ない範囲で少しずつトレーニングをされることをお勧めします。股関節に関しては常に症状が出てらっしゃいますのでなんらかの異常がある可能性がありますので一度整形外科を受診して診察、検査を受けられることをお勧めします。またいつでも相談ください。(整形外科医)



Q 今日の夜くらいから喉がイガイガして、咳も出ます。熱は平熱で体がだるく、寒気がします。目の充血もありますが、インフルエンザの可能性は高いでしょうか？ 熱だけ平熱なので、よくわかりません。仕事の都合上明後日しか病院に行けないので、ある程度知っておきたいです。インフルエンザの可能性ありますでしょうか？ それともただの風邪でしょうか？ (20代 女性)

A 倦怠感や目の充血があるですね。お辛いことと思います。インフルエンザであれば、高熱や関節痛、頭痛などの全身症状が特徴的になります。熱が平熱なのであれば、インフルエンザの可能性は低いと思います。おそらく一般的な風邪による症状かと思えます。あまり無理をせずにゆっくり過ごすようにしてくださいね。お大事にしてください。(内科医)



Q 慢性的な便秘です。一週間排便が無いことがざらにあります。どうすれば改善できるでしょうか。(20代 男性)

A 便秘でお悩みなのですね。男性の便秘は女性の筋力低下と違い腸管過長症などがあって便秘になっているのかもしれない。まずは食生活の改善(食物繊維や水分を多く摂取するなど)が必要です。また下痢しやすいとされている脂肪の多い食事、炭酸類、香辛料などをあえて便秘時に摂取してみても良いでしょう。市販のセンナやレシカル座薬なども有効です。ただ頑固な便秘の場合に大腸の病気の可能性もあるため一度病院を受診されることをお勧めいたします。(内科医)



Q 耳掃除が好きで毎日のようにしているのですが、やめた方が良いでしょう。掃除のしすぎは耳を傷つけるのでよくないということも聞かれました。(20代 女性)

A 実のところ、耳掃除はまったくやらなくても大丈夫です。耳垢の役割は、外から入ってくるゴミが耳の奥に入らないようにブロック、弱酸性での抗菌作用、耳垢のもつ脂によって外耳道皮膚の水分を保持しています。アメリカの耳鼻科学会が耳掃除による危険を知らせるガイドラインを出したぐらいです。耳掃除をやりすぎて外耳道の古い皮膚を新しいものにする自浄のサイクルを妨げると、かえって耳垢が詰まります。また、耳の皮膚をこすればこするほどヒスタミンが放出され、それによって皮膚が刺激され、炎症を起こします。耳垢には皮膚の表面を潤す働きがあるので、それを取り除くと耳がより乾燥したりします。そのため極力耳掃除はしない方が良いでしょう。耳鼻科医は皆、耳掃除に関しては同意見で、やらなくて良いと考えています。耳掃除が必要なのは中耳炎が疑われ、その診断のために鼓膜を観察しなければいけないが、耳垢によって十分に観察できないときのみです。少しでも参考になれば幸いです。(耳鼻科医)



- ◆ 相談科目 小児科・産婦人科・内科・精神科・眼科・整形外科・がん診療科など、ほぼ全ての科目の健康相談に対応しております。
- ◆ 登録医師 65名以上(2019年9月時点)
- ◆ 利用時間【チャット】24時間利用可能
【テレビ電話】9:00～23:00(予約制)
※チャットでの相談、テレビ電話での相談について利用回数制限なし
- ◆ 必要機材・スマートフォン/PC/iPadより利用可能

※バージョンアップに伴い、サービス内容・画面を変更する可能性があります。

first call とは、web 上やアプリを使って、気軽に医師に健康相談ができるサービスです。医師へのチャット相談・TV 電話相談をいつでも何度でも行うことができます。



＼ 企業・健保からのご案内で、無料で利用できます ＼

アプリで利用♪
iosの方



アプリで利用♪
androidの方



Webで利用♪



※必ずクーポンコードを利用し会員登録の上、ご利用ください