

＼ お医者さんへの相談事例 ＼

～ 20代からの相談編② ～

※掲載の許可をいただいた相談内容をご紹介します

Q 小さいころから鼻の下に**大きめのほくろ**があり、年を重ねるごとに大きくなっていきます。**取りたい**と思ったりするのですが費用や治療について教えてください(20代 男性)



A 一見、ほくろに見えて、別なことがあります。まずは、正しい診断が必要ですので、一度お近くにある、皮膚科専門医を受診なさってください。ほくろの大きさや、顔の部位によって、手術になるか、レーザー治療法になるか、異なります。手術の方法により、価格は異なります。レーザー治療法に関しては、一般的には自費になります。(皮膚科医)

Q スマートフォンを使いすぎているためか、**視力が落ちて**しまいました。視力を戻す方法はありますか？(20代 女性)



A 視力の低下についてですね。近視の進行は、主に生活習慣によるものが大きいと思います。例えば仰る通り、パソコンやスマートフォンの使用などです。近距離での作業時間が長いと、その距離で焦点が固まってしまい、遠くを見た際にピントが合わなくなってしまいます。スマホをお使いの際には、こまめに休憩をさみ、遠くのものを見る時間を作るようにしてください。また、眼鏡やコンタクトの度数が合っていないことも原因の一つになります。現在お使いのものが合っているか確認いただくと同時に、近視の方であれば普段お使いのものの度が強すぎる場合もあります。少し度数を落としたものを作られてもいいかもしれません。基本的に一度落ちた視力は戻りません。これ以上悪化しないよう、生活習慣にお気をつけください。(眼科医)

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。



Q 度々左足の**アキレス腱近くが痛く**なります。腫れなどはありませんが、知り合いから痛風ではないかと言われ、心配しています。痛みは5,6日ほどで治りますが、今後も度々発症するのか、痛みは増してくるのか、単に疲労からくるものなのか何が原因があるのか分かりません。アドバイスを頂けると幸いです。(20代 男性)



A アキレス腱部は沢山の負担がかかりますので痛みが生じることがあります。多いのはアキレス腱周囲炎といってアキレス腱と周囲の組織に過度の運動やストレスによって炎症が起こり痛みが生じます。多くの場合は腫れますが腫れないこともあります。対処としては日ごろから適度な運動やストレッチ、温かいお風呂でゆっくり温めたりマッサージも効果的です。痛風発作はアキレス腱部には起こりにくく、また多くの場合強く腫れて熱を持ちますのでご本人の場合は痛風ではない可能性が高いと思います。またいつでも相談ください。(整形外科医)

Q **忘年会シーズン**で付き合いが多く、**二日酔い・胃もたれ**がひどいです。日酔い・胃もたれの予防方法はありますか？また、二日酔い・胃もたれの翌日の対処法(症状を軽減する方法など)教えてください。(20代 女性)



A ①胃もたれの予防についてですが忘年会まえにウコンやガスターなどの胃薬を内服されることは有効です。また事前に牛乳などを飲用し胃粘膜を保護してみてください。②飲み過ぎによる胃もたれが辛いときは、食べ過ぎたときと同様、まずは胃を休ませましょう。多量のアルコールで荒れた胃の粘膜を労わるためにも、食事はおかゆなどの消化のよいものを食べるようにするとよいでしょう。またガスモチンなどの腸管蠕動促進剤などの内服も有効です。(内科医)

Q 最近、家族から**睡眠中のいびき**を指摘されます。睡眠中ですし、自分では全く気づきません。治療により、いびきを治すことはできるのでしょうか。(20代 男性)



A いびきは寝ているときのことで自分ではなかなか改善できません。鼻づまりによる口呼吸、肥満や寝酒が悪化の原因になりますが、日本人は顎が小さいため骨格的にも元々いびきをかきやすいです。治療法は段階的に色々ありますが、生活指導の方法、歯科でのマウスピース作成などから指導してくれます。是非、お近くの睡眠センターもしくは耳鼻科に相談してください。少しでも参考になれば幸いです。(耳鼻科医)

Q 新入社員として会社勤めをしていますが、**上司からの仕事進捗の催促メール**が休みの日に頻繁にきて、それを見るのが怖くなりました。**吐き気**が時々襲ってきました。朝などは**会社に行きたくない**と思うようになってきました。遊んでいても素直に楽しめなくなっています。これは病気でしょうか。どう処置をすべきか、軽減する方法などありましたら是非教えてください。(20代 男性)



A 業務時間外の連絡、非常にストレスですよね。この状態が続けば、うつ症状が出てきてしまったり、会社への出勤が困難、あとはメールの着信に不安・動悸・恐怖を感じるようになる、などの状況が想定されます。可能なようでしたら、会社の人事担当者、あるいは、上司の上司、産業保健スタッフ(保健師、産業医など)への相談するのが良いかと思います。休みの日にも催促されるような状況では、気が休まらなくなり、どんどん精神的に追い詰められていってしまいます。場合によっては、精神科・心療内科で相談して、診断書に「休日の会社からの連絡は控えるのが望ましい」あるいは「ぼやかす意味で「職場環境の調整が望ましい」」など記載してもらったものを提出するなどの対策が考えられます。またいつでも相談ください。(精神科医)

- ◆ 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。

＼ 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