

＼お医者さんへの相談事例／

～働く女性のお悩み編～

※掲載の許可をいただいた相談内容をご紹介します

Q 数か月前から、**生理前になると酷く精神的に不安定な気持ち**になったり、**頭痛や吐き気**が酷くなります。仕事をしても不安な気持ちのせいなのかふいに泣き出してしまいそうになったりどうしても精神的に安定しません。特に酷い時は仕事を休まざるを得なくなるので、どうにか改善出来ないものかと考え、相談させていただきました。
(20代 女性)

A 身体的・精神的な環境変化やストレスの影響から、女性ホルモンのバランスが悪くなってしまっている可能性がごございます。まずは、検査が重要です。お近くの婦人科、レディースクリニック、女性外来などへ受診なさると良いでしょう。最近、土日祝日も含めて、夜8時まで診療しており、お仕事の後でも通いやすいクリニックが増えてきております。検査や診察をした上で、PMSと診断された場合は、体質に合った漢方薬を数ヶ月お飲み頂いたり、低用量ピルをお飲み頂くかどうかなどについて相談して決めていきます。
(産婦人科医)

Q 睡眠に関してご相談したいことがあります。**毎日8時間程寝ているのですが、それでも毎日眠くなります。**疲れが取れていない訳ではないのですが、ただただ眠いです。仕事にはさほど支障は出ていませんが、睡眠時間を確保するために家では何も出来ません。何か改善する方法があれば教えて頂きたいと思います。宜しくお願い致します。
(30代 女性)

A 睡眠は、時間、質が重要なため、質を高めるのはいかがでしょうか？ ゆっくりお風呂に入ってリラックスすると、上がった体温が徐々に下がりますので、このタイミングでお布団に入って眠ること。また、お布団に入ってから、考え事をしない、日中に身体を動かすことや、朝起きてカーテンを開けて太陽の光を浴びて体内時計を調整すること。そのまま可能なら、散歩すること、などがあります。
(精神科医)

first call とは、インターネット上で医師に健康相談ができる web プラットフォームです。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 **5歳の男の子の母**です。咳が止まらず、連れていったところ、喘息と言われました。他に女の子二人がいるのですが、喘息を**前もって予防**することはできるのでしょうか？
(30代 女性)

A 喘息はアレルギー体質からくる要素が強いのでなかなか難しいですが、しいて言えば空気環境でしょうか。周囲で喫煙をされる方はいませんか？もしそうであれば禁煙してもらいましょう。ほこりやダニなどが自宅に多いと、そういう事も気道粘膜を刺激して喘息を誘発しやすいので気をつけましょう。
(小児科医)

Q **生後6ヶ月の子供の顔に、爪で深い傷**ができてしまいました。跡が残るか心配です。ガーゼに少し血がつくくらい深く引っ掻いています。
(20代 女性)

A 子供の皮膚は修復能力が高く、少々の傷ならきれいに治ります。赤ちゃんの爪による引っかき傷程度なら心配ないと考えますが、傷が深いようならば一度、皮膚科を受診されることをおすすめします。その上で適切な軟膏治療などを受けてください。
(小児科医)

Q **足が冷えて困ります。**なかなか温まりません。何か重大な病気でもかかっているのでしょうか？若いときはこんなふうに足が冷えてあたたまらないということはありませんでした。
(40代 女性)

A まずは冷やさないように対策をしっかりとしましょう。料理に生姜をとりいれと温まります。タバコは吸いますか？対策をしても改善しない時は、末梢の血流障害が疑われますので、内科を受診なさってください。
(内科医)

Q **慢性的な頭痛**に悩まされております。仕事は事務で、一日中パソコンを使用しているせいもありますが、**肩こりからの頭痛**かなと思い、凝りをほぐしたりするのですが、気休めにしかなりません。ひどい時は鎮痛剤を服用していますが、逆にそれが頭痛の原因になったりすると聞いたことがあります。どのように解消したら宜しいのでしょうか？アドバイスをいただけると幸いです。宜しくお願い致します。
(40代 女性)

A 頭痛には、大きく分けて緊張性頭痛、片頭痛、群発頭痛と呼ばれるものがあります。特に頻度が高いものは緊張性頭痛、もしくは女性に多い片頭痛です。相談者様の場合、緊張性頭痛の可能性があるかと思えます。これはおっしゃる通り、肩こりによって起こる頭痛で、パソコン作業が多い方などは多く見られます。仕事中でも積極的にストレッチやマッサージをされてください。また、湯船にかならず浸かり筋肉を温めることだけでも血行が良くなるため、改善することもあります。それでも凝りが改善しない場合は鍼なども試されてみてはいかがでしょうか。定期的に軽い運動をすることも血行促進に繋がりますので、効果があるかと思えます。一般的には、頭痛薬が頭痛の原因になることはないかと思えますので、痛みがひどい場合は飲まれてもよろしいかと思えます。もしあまり症状が強い場合は頭痛外来、脳外科、神経内科などを受診されてみるのがいいでしょう。少しでもご参考になれば幸いです。
(内科医)

Q **季節の変わり目などに顔の肌**が荒れ、赤くなり、皮膚がぼろぼろはがれおちてしまいます。予防策としてどんなことに気をつければよいですか？女性として仕事をしているのでメイクはなるべくしたいと思っています。
(20代 女性)

A 症状から診断すると、脂漏性皮膚炎が考えられます。顔の赤みや痒みがある時には、的確な強さのステロイド剤を外用します。皮が剥がれてきた時には、抗真菌剤を外用します。お近くの皮膚科医を受診なさってください。
(皮膚科医)

- ◆ 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
 - ◆ 登録医師 40名以上(2017年6月時点)
 - ◆ 利用時間【チャット】何時でも利用可能
【テレビ電話】9:00～23:00(予約制)
※チャットでのご相談、テレビ電話でのご相談について利用制限なし
 - ◆ 必要機材 ・チャットはスマートフォン/PCより利用可能
・テレビ電話の場合は、マイク/カメラ付きのPCが必要
※対応ブラウザはChromeあるいはFirefox
- ※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。

＼健保加入者は無料で利用できます／

＼登録QRコード／

