

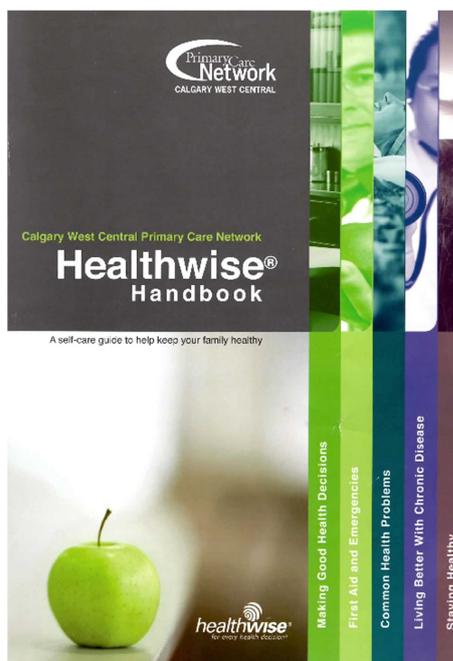
健康ハンドブック

救急車を呼ぶべき時

医者に行くべき時

家庭での対応方法

Healthwise Handbook
By Calgary West Central Care Network



救急車の連絡先 Specialty Emergency Services

■ルサカ事務所 0211-848026 / 848027 / 278101 / 278105 / 278120

■ルサカ事務所緊急 0977-770302、0967-740300

■キトウエ事務所 0977-770306、0977-770307

■リビングストーン事務所 0977-740307、0977-740308

目次

1. 賢い健康判断のために	・・・6
2. 応急処置、緊急時の対応	・・・7
Abdominal Injury (腹部の外傷)	・・・7
Bites From Animals and Humans (動物や人間に咬まれた場合)	・・・7
Bites and Stings- Insects, Spiders, and Ticks (昆虫、蜘蛛、ダニその他の虫に噛まれた、または刺された場合)	・・・8
Bleeding Emergencies (出血)	・・・11
Blood Under a Nail (爪の下の出血)	・・・12
Breathing Emergencies (呼吸困難)	・・・13
Breathing Too Fast (呼吸が早すぎる:過換気呼吸)	・・・16
Bruises (あざ、皮下出血)	・・・16
Burns (やけど、熱傷)	・・・17
Chemical Burns (化学薬品による熱傷)	・・・19
Choking (窒息)	・・・20
Cut and Punctures (切傷、刺傷)	・・・21
Dehydration (脱水状態)	・・・22
Ear Object in (耳の中の異物)	・・・23
Electrical Shocks and Burns (感電、感電による火傷)	・・・24
Eye Object in (眼の中の異物)	・・・25
Frostbite (凍傷)	・・・26
Head Injury (頭部外傷)	・・・27
Heart Attack (心臓発作)	・・・28
Heat Sickness (熱射病、熱疲労、熱中症)	・・・29
Hypothermia (低体温)	・・・30
Nose Object in (鼻の異物)	・・・31
Nosebleeds (鼻出血)	・・・32
Poisoning (毒物)	・・・33
Scrapes (擦り傷)	・・・33
Seizures (けいれん発作)	・・・34
Shock (ショック状態)	・・・35
Spinal Injury (脊椎損傷)	・・・37
Splinters (皮膚の棘)	・・・38

Strains, Sprains, and Broken Bones (捻挫、靭帯損傷、脱臼、骨折)	・ ・ ・ 38
Stroke (脳卒中)	・ ・ ・ 41
Suicide (自殺)	・ ・ ・ 41
Sunburn (日焼け)	・ ・ ・ 42
Tooth Injury (歯の損傷)	・ ・ ・ 43
Unconsciousness (意識障害)	・ ・ ・ 43
3. 疾患別対応方法 (ABC 順)	・ ・ ・ 44
Abdominal Pain (腹痛)	・ ・ ・ 44
Abuse and Violence (虐待、暴力)	・ ・ ・ 45
Acne (ニキビ)	・ ・ ・ 46
Alcohol and Drug (アルコールとドラッグ)	・ ・ ・ 47
Allergies (アレルギー)	・ ・ ・ 48
Anger and Hostility (怒りと敵意)	・ ・ ・ 50
Anxiety and Panic (不安とパニック症状)	・ ・ ・ 51
Arthritis (関節炎)	・ ・ ・ 52
Atopic Dermatitis (アトピー性皮膚炎)	・ ・ ・ 53
Back Pain (背部痛・腰痛)	・ ・ ・ 54
Bedwetting (夜尿症 おねしょ)	・ ・ ・ 58
Birth Control (避妊)	・ ・ ・ 59
Bladder Control (失禁)	・ ・ ・ 61
Blisters (水疱)	・ ・ ・ 62
Boils (腫れもの おでき)	・ ・ ・ 64
Breast Problems (乳房の問題)	・ ・ ・ 64
Breast-Feeding (母乳)	・ ・ ・ 65
Breathing Problems (呼吸困難)	・ ・ ・ 67
Bronchitis (気管支炎)	・ ・ ・ 68
Bunions and Hammer Toes (腱膜瘤と槌状足指)	・ ・ ・ 69
Bursitis and Tendinosis (滑液包炎と腱炎)	・ ・ ・ 70
Calluses and Corns (たこ、うおのめ)	・ ・ ・ 73
Canker Sores (口内炎)	・ ・ ・ 74
Carpal Tunnel Syndrome (手根管症候群)	・ ・ ・ 74
Cataracts (白内障)	・ ・ ・ 76
Chest Pain (胸痛)	・ ・ ・ 77
Chickenpox (水疱瘡)	・ ・ ・ 79

Cold Sores (単純疱疹 ヘルペス)	・ ・ ・ 80
Colds (風邪)	・ ・ ・ 81
Colic (乳児疝痛)	・ ・ ・ 82
Colorectal Cancer (大腸癌)	・ ・ ・ 83
Confusion and Memory Loss (混迷、記憶障害)	・ ・ ・ 83
Constipation (便秘)	・ ・ ・ 85
Cough (咳)	・ ・ ・ 86
Croup (急性喉頭炎 仮性クループ)	・ ・ ・ 87
Dandruff (フケ)	・ ・ ・ 88
Diaper Rash (おむつかぶれ)	・ ・ ・ 88
Diarrhea, Age 11 and Younger (下痢、11歳未満)	・ ・ ・ 89
Diarrhea, Age 12 and Older (12歳以上、大人の下痢)	・ ・ ・ 90
Dizziness and Vertigo (めまい、立ちくらみ)	・ ・ ・ 92
Dry Skin (乾燥肌)	・ ・ ・ 93
Ear Infections (耳の感染症)	・ ・ ・ 94
外耳道炎 (Swimmer's Ear)	
Middle Ear Infections (中耳炎)	
Ear Wax (耳垢)	・ ・ ・ 97
Eating Disorders (摂食障害)	・ ・ ・ 98
Erection Problems (勃起不全)	・ ・ ・ 99
Eye Problems (眼の問題)	・ ・ ・ 100
結膜炎 (Pink Eye)	
ドライアイ	
眼の出血	
Fatigue and Weakness (疲労と衰弱)	・ ・ ・ 103
Fever, Age 11 and Younger (発熱、11歳以下)	・ ・ ・ 105
Fever, Age 12 and Older (12歳以上の発熱)	・ ・ ・ 106
Fever Seizures (熱性痙攣)	・ ・ ・ 107
Fibromyalgia (線維筋痛症)	・ ・ ・ 108
Fifth Disease (第五病：伝染性紅斑、リンゴ病)	・ ・ ・ 109
Flu (インフルエンザ)	・ ・ ・ 110
Food Poisoning (食中毒)	・ ・ ・ 111
Fungal Infections (真菌感染症)	・ ・ ・ 112
Gallstones (胆石)	・ ・ ・ 113
Glaucoma (緑内障)	・ ・ ・ 115
Grief (悲嘆)	・ ・ ・ 116

Hair Loss (脱毛)	・ ・ ・ 117
Hand-Foot-and-Mouth Disease (手足口病)	・ ・ ・ 118
Headaches (頭痛)	・ ・ ・ 118
Hearing Problems (聴力の問題)	・ ・ ・ 120
Hearing loss (難聴)	
Ringing in the Ears (耳鳴り)	
Heart Palpitations (動悸)	・ ・ ・ 122
Heartburn (胸やけ)	・ ・ ・ 123
Heat Rash (あせも)	・ ・ ・ 124
Heel Pain and Plantar Fasciitis (かかとの痛み、足底筋膜炎)	・ ・ ・ 125
Hemorrhoids and Rectal Problems (痔核、直腸周辺の問題)	・ ・ ・ 126
Hernia (鼠径ヘルニア)	・ ・ ・ 128
High Blood Pressure (高血圧)	・ ・ ・ 129
High Cholesterol (高コレステロール)	・ ・ ・ 130
Hives (蕁麻疹)	・ ・ ・ 131
Impetigo (膿痂疹)	・ ・ ・ 132
Ingrown Toenail (陥入爪)	・ ・ ・ 133
Irritable Bowel Syndrome (IBS 過敏性腸症候群)	・ ・ ・ 134
Jaw Pain and Temporomandibular Disorder (顎の痛み、顎関節症)	・ ・ ・ 135
Kidney Stones (腎結石)	・ ・ ・ 136
Knee Problems (膝の問題)	・ ・ ・ 137
Laryngitis (喉頭炎)	・ ・ ・ 139
Leg Pain and Muscle Cramps (足の痛み、筋肉の痙攣)	・ ・ ・ 140
Lice and Scabies (シラミと疥癬)	・ ・ ・ 141
Menopause (更年期障害)	・ ・ ・ 142
Menstrual Cramps (月経痛)	・ ・ ・ 143
Missed or Irregular Periods (不規則月経)	・ ・ ・ 144
Neck Pain (首の痛み)	・ ・ ・ 145
Osteoporosis (骨粗鬆症)	・ ・ ・ 147
Pinworms (蟯虫)	・ ・ ・ 148
Pneumonia (肺炎)	・ ・ ・ 149
Pregnancy Problems (妊娠時の問題)	・ ・ ・ 149
Premenstrual Syndrome (PMS 月経前症候群)	・ ・ ・ 151
Prostate Cancer (前立腺癌)	・ ・ ・ 152
Prostate Enlargement (前立腺肥大)	・ ・ ・ 152
Prostatitis (前立腺炎)	・ ・ ・ 154

Psoriasis (乾癬)	・ ・ ・ 155
Rashes (発疹、かぶれ)	・ ・ ・ 155
Rosacea (酒さ)	・ ・ ・ 158
Roseola (小児バラ疹 突発性発疹)	・ ・ ・ 158
Sexually Transmitted Infections STIs (性感染症)	・ ・ ・ 159
Sinusitis (副鼻腔炎)	・ ・ ・ 161
Skin Cancer (皮膚癌)	・ ・ ・ 163
Sleep Problems (睡眠障害)	・ ・ ・ 164
Sore Throat (喉の痛み)	・ ・ ・ 166
Sports Injuries (スポーツ外傷)	・ ・ ・ 168
Styes (麦粒腫)	・ ・ ・ 169
Swollen Lymph Nodes (リンパ節の腫脹)	・ ・ ・ 170
Testicle Problems (睾丸の問題)	・ ・ ・ 171
Toilet Training (トイレトレーニング)	・ ・ ・ 173
Toothache (歯痛)	・ ・ ・ 174
Ulcers (潰瘍)	・ ・ ・ 174
Urinary Tract Infections (UTI 尿路感染症)	・ ・ ・ 176
Vaginal Bleeding (不正出血)	・ ・ ・ 178
Vaginitis and Yeast Infections (膻炎、カンジダ症)	・ ・ ・ 179
Varicose Veins (静脈瘤)	・ ・ ・ 180
Vomiting and Nausea, Age 11 and Younger (嘔気と嘔吐、11歳以下)	・ ・ ・ 181
Vomiting and Nausea, Age 12 and Older (嘔気と嘔吐、12歳以上)	・ ・ ・ 182
Warts (疣)	・ ・ ・ 184

1. 賢い健康判断のために

1. ホームドクターとよい関係を持つ。

- 医師を先生・コーチとして利用する。自分の意見を言うだけでなく、治療の選択があればどちらが自分にとっていいのか、医者からの経験からの意見も聞く。
- 受診時は、主症状、いつ始まったか、症状を軽減させるために何か対策をしたかなどをきちんとと言えるように準備し、病状や治療について最も知りたい事柄を3つぐらい紙に書いて用意する。
- 服用中の薬、サプリ、または最近の検査結果などがあれば持参する。
- 聞きたいこと、確かめたいことは遠慮せず聞く。必要ならば、診断名や治療方針、今後の受診予定などメモする。

2. 検査を把握し、手順を守る。

- 自分のやる検査についてどのような検査なのかをしっかりと把握する。
- 検査前の準備をちゃんと守る。(絶飲絶食、アルコールの可否、内服薬など)
- 検査結果のコピーをもらい、保管する。(前回の検査と比較でき、違う医者に診てもらう場合に役に立つ。)

3 選択と決断をする。

- いかなる処置・薬・検査・手術にも長所と短所があります。手術、検査、薬やその他の処置がなぜ必要なのかを常に考える。理解できないときは納得がいくまで医者に説明してもらう。
- 治療による長所と短所を把握し、医者からの意見を参考にし、長い目で見た時も考慮する。
- 自分がいるその時の状況により、選択は変わる。(保険のカバーの有無、検査の副作用のリスク、手術以外の選択など。) 選択肢をリストアップし、それぞれの長所、短所などを並べて、自分にとってどの選択が一番良いかを考える。

2. 応急処置、緊急時の対応

Abdominal Injury (腹部の外傷)

お腹を強く打った場合、内臓の出血が命取りになる。車、バイクなどでの事故で多くみられる。

救急車を呼ぶべき時

- けがの後、お腹、肩、股関節にひどい痛みがあるとき。
- お腹が腫れ、全体が固い、お腹を押すとひどく痛がる時。
- 意識がないとき。
- 吐いたものが、血液またはコーヒー残渣様の時。
- 下血、または赤茶色の便、トイレに多量の血液があるとき。

医者に診てもらわなければならない時

- 便、尿に血が混じっているとき、または予想外の膣からの不正出血。
- 腹部のけがにより、吐き気、嘔吐、胸やけ、食欲不振があるとき。
- けがにより、その後も、軽度から中程度の痛みが12時間以上続き、軽快が見られない場合。

家庭での対応方法

- ベルトやズボンのボタン、チャックなどを緩め、毛布などで暖かくし、足を頭より高くして寝かせる。
- 原因が分かるまでは、飲食は控える。
- 内臓出血はすぐ症状が出ないこともあるので、2～3日は様子を見る。

.....

Bites From Animals and Humans (動物や人間に咬まれた場合)

感染症と傷痕が一番の心配だが、破傷風ワクチンの接種を考慮する。また、野生の動物に咬まれた場合、狂犬病を発症する可能性もあり、ワクチン接種が必要である。

医者に診てもらわなければならない時

- 傷が深く、縫合が必要な場合(6～8時間以内に縫合処置をしなければならない。)
- コウモリやほかの野生動物から咬まれた、ひっかかれた場合。
- 人間か猫から咬まれた場合。(感染症になりやすい。)
- 咬んだ動物が、口の中で泡をはいていたり、奇妙な行動をとっていたり、理由無く攻撃的だった場合。

- 飼い主のわからないペットに咬まれた、または、飼い主が狂犬病のワクチンを定期的に行っているかどうか定かでない場合。
- 咬まれた傷口より下の部位の感覚が麻痺、または動かせなくなっている場合。
- 傷口が感染しているような場合。(痛みの増強、腫れ、熱感、赤み、膿、発熱など)
- 過去5年以内に破傷風のワクチンをしているか不確かな場合。

家庭での対応方法

- 石鹼と水で傷をきれいに洗い流す。
- もし出血がひどければ、出血の項を参考にする。
- 咬んだ動物が、狂犬病のワクチンをしているかどうかなどの情報を収集しておく。

.....

Bites and Stings- Insects, Spiders, and Ticks

(昆虫、蜘蛛、ダニその他の虫に噛まれた、または刺された場合)

ほとんどの人は、発赤と腫れ、かゆみなどで治まるが、まれに強いアレルギー反応を起こし、死に至る人もいる。過去に強いアレルギー症状の出た人は、エピペンなどのエピネフリン注射の携帯と、市販の抗ヒスタミン剤を持ち歩くことを勧める。

蜘蛛:ほとんどの蜘蛛は無害だが、クロコゲグモ (black widow)、ドクイトグモ(brown recluse)、ホーボーグモ(hobo spider)は、毒蜘蛛なので、素早い医療手当が必要。



クロコゲグモ



ドクイトグモ

ダニ：主に鳥や動物の羽、毛の中に生息し、人や動物の血液を栄養にする。早春、晩夏によく見られる。ほとんどのダニの刺されは重篤な症状にはならないが、ライム病、**Rocky Mountain spotted fever**（ロッキー山紅班熱）、回帰熱などインフルエンザ様の症状を起こすことがあるので、見つけたら直ぐに取り除くのが良い。

ライム病の場合、刺された後、1日から1ヶ月の間に刺された跡が大きくなり、発熱、体の痛み、だるさなどの症状が出てくる。

救急車を呼ぶべき時

- 刺されてすぐ強いアレルギー反応が出た時（呼吸困難、顔、唇、舌のむくみ、刺された周りのひどい腫れ、意識障害、ショック症状）
- 過去に重篤なアレルギー症状を起こしたことがある虫に刺されたとき。

医者に診てもらわなければならない時

- 発赤の広がり、強い痒み、熱感、蕁麻疹がある場合。
- 水ぶくれ、皮膚の色の変化がある場合
- 上記記載の毒蜘蛛に刺された場合
- 2～3日しても症状が改善しない場合
- 感染症状がある場合（痛みの増強、腫れ、熱感、赤み、膿、発熱など）
- ダニが皮膚に付着している場合。
- 最近ダニに刺された可能性があり、刺されたとされる場所またはそうでない場所に、発疹が広がり、インフルエンザ様症状がある場合など。
- 過去に重篤なアレルギー症状があり、アレルギーキットなどについて相談したい場合。

家庭での対応方法

昆虫、蜘蛛

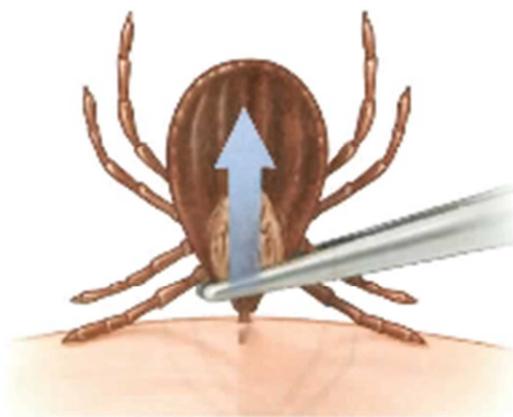
- 蜂の場合、刺された部分の針を擦るか軽くはじいて取り除く。（毒がさらに皮膚の中に入る

ことがあるので、絞りとらない。) 針が見られなかったら、刺された場所に針がないか確認する。

- 毒蜘蛛に噛まれた場合、噛まれた場所を冷やして、医者に行く。止血帯は使用しない。
- 刺された場所を冷やし、ベーキングソーダ(重層)と少しの水で練り合わせたものを貼ると、痛みが和らぐ。
- 抗ヒスタミン剤を内服する。
- 患部を石鹼で洗い、水で流す。
- 爪を切って、ひっかかないようにする。
- 感染を起こす可能性があるため、水泡はつぶさない。

ダニ

- 体、服、髪の毛などにダニが付いていないか、また、ペットの毛についていないか、よく調べる。
- ダニが皮膚についていた場合、毛抜き用ピンセットで、なるべく肌に近いところで、ダニの頭の口先をつかむように(体をつぶさない)まっすぐ引き抜く。
取ったダニは、瓶の中に入れて、のちにインフルエンザ様の症状が出た時のために保管しておく。
- ダニをとったら、石鹼でよく洗い水で流す。
- ダニを焼こうとしたり、除光液、アルコールなどで拭き取らない。



ピンセットで垂直に引き抜く

蚊とウエストナイルウイルス

ウエストナイルウイルスは蚊を媒介し、人に感染する。健康な人はほとんど症状が現れないが、子供、高齢者、慢性病を持つなど抵抗力の弱い人が感染すると、3日から14日以内の間に、発熱、頭痛、体の痛みなどで発症し、最悪の場合、脳に感染し死に至る。

医者に行くべき時

- 過去2週間以内に蚊に刺され、発熱、頭痛、頸の硬直、意識障害、運動障害がみられる時。
- 微熱、発赤、体の痛み、頸や、鼠径部のリンパ節の腫れが見られ、2～3日経過しても改善

しない場合。

ウエストナイルウイルス感染を予防するために

- 夜明け、夕暮れ、早朝の蚊の多い時間帯の外出を避ける。
- 肌を露出する衣類は避け、布地は厚いものにする。
- 虫よけスプレー（DEETを含んだもの、レモン、ユーカリプタスなど）を使用する。
- 家の近くに、水を溜めておかない。（蚊はほんの少量の貯め水でも、繁殖する。）

.....

Bleeding Emergencies (出血)

救急車を呼ぶべき時

- ひどい出血が止まらない場合。
- 意識がなくなるまたは、もうろうとしている時。
- たくさん血を吐いた時、または、コーヒー様の吐物の時。
- 血のたくさん混じった便、赤黒い便、またはトイレに大量の血液が出ていた時。
- 妊娠中期または後期で、膣から大量の出血がある時。

止血法

- 出血部位を心臓よりも高くする。
- 止血をする人は手を石鹸でよく洗い、医療ゴム手袋かなければ、何枚も重ねた布、またはビニール袋を使って、直接血液との接触を避ける。
- 出血している部分にもものが付いていたら取り除く。刺さっているもの、中に入っているものはそのままにする。
- 清潔な布または、その場で清潔と思われるもので、出血部を圧迫する。物が刺さっている場合はその周りを圧迫する。
- 15分間続けて圧迫する。（途中で、出血が止まったかと開けて見ないこと。）
もし、15分圧迫後も出血が止まる傾向になれば、救急車を呼び、そのまま圧迫を続ける。
- 15分後に出血の減少傾向が見られた場合、さらにまた15分続け、合計で45分圧迫しても出血が止まらない場合は、医者に行く。



出血部位を高く上げ、清潔な布で圧迫する

.....

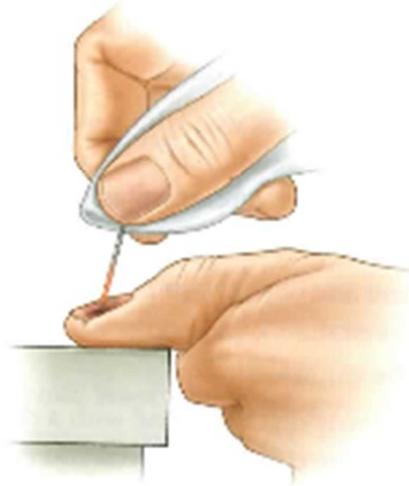
Blood Under a Nail (爪の下の出血)

医者に行くべき時

- 痛みが強く、自分で爪の中の出血を取り出せない時。
- 自分で出血をとった後も痛みがすごくある時。
- 糖尿病、血液疾患、癌や臓器移植後などで抵抗力が弱い場合。
- 感染が疑われる時。(痛みの増強、熱感、発熱、腫れ、赤み、膿がでるなど。)
- 爪がはがれかけている時。

家庭での対応方法

- 爪の上から冷やし、痛みが強い場合は市販の鎮痛剤を内服する。
- 痛みが強い場合のみ、以下の方法で爪下の血液を出す。
 1. 紙止めのクリップをまっすぐ伸ばし、先端が赤くなるまで炎に入れる。
 2. その赤いクリップの先を爪の上に乗せ、押さずにそのまま爪を溶けさせる。
 3. 爪が溶け貫通するまで、炎を浴びせ、2～3回続ける。
 4. 貫通するとすぐ、中の血液が出てくるので痛みがなくなるはずだが、それでも痛みが治まらない場合は、骨折やほかの原因が考えられるので、医者に診てもらおう。
 5. 血液を出した爪を温かい石鹸水で10分、一日2回浸け、その後、抗生剤入り軟膏を塗り、絆創膏を貼る。



.....

Breathing Emergencies (呼吸困難)

救急車を呼ぶべき時

- 息をしていない時
- 大人、または年長の子供が、下記のような呼吸困難の症状がある時。
 1. 胸が締め付けられる症状があり、息ができない不安がある。
 2. 息切れで話ができない。または喘鳴がある。
 3. とても不安、恐怖感があり休めない。
 4. 反応が鈍く、意識がもうろうとしている。
- 子供に下記のような呼吸困難の症状がみられる場合。
 1. とても速く息をしている。
 2. 呼吸の度に、よだれを垂らす、またはいびきをかく。
 3. 話せない、泣けない、音を出せない。
 4. 呼吸の度に肋骨の間の皮膚が陥没している、首、胸、お腹の筋肉を使って呼吸している。(陥没呼吸、シーソー呼吸)
 5. 鼻翼呼吸(鼻の穴が広がる呼吸)をしている。
 6. チアノーゼ(皮膚、唇がグレーまたは赤い染みと青みがかった色、爪が白い)が見られる。

心肺蘇生法 (CPR)

ステップ1：意識があるかを確認する。

1. 声をかけ反応がなければ救急車を呼び CPR を実施、そばにあればその後 AED を施行す

る。子供の場合は、まず先に CPR を 2 分間施行し、その後すぐ、救急車を呼ぶ。(もちろん、同時にできればそうする。) その後、AED が側にあれば、施行、なければ CPR を続ける。

ステップ 2 : 胸部の圧迫を始める。

1. 倒れている人の体の横にひざまずき、正中にある胸骨の下方先端に、2本の指をそろえる。その指の隣(顔の方向)の胸に掌の付け根をのせ、もう一つの手をその上に重ねる。(子供には一つの手のみだけ使用する。) 腕を伸ばし、肘をロックし、上からまっすぐに自分の体全体の体重を使い、大人の場合、少なくとも5センチ(子供は胸の厚さの3分の1)沈むように押す。CPRに習熟している人は30回の心臓マッサージ毎に2回の人工呼吸を繰り返す。CPRに習熟していない人は、1分間に少なくとも100回の心臓マッサージを繰り返す。(子供も同様。)



胸骨(sternum)の位置、掌で圧迫する位置



肘をまっすぐ伸ばし、肩が手の真上に来る位置にする

2. 1歳未満の乳児：胸骨上、両乳首を結ぶ線の下方、指2本の位置を、2本の指で押す。乳児の胸の厚さの3分の1（およそ4センチ）胸が沈むぐらいまで押す。CPRに習熟している人は30回の心臓マッサージ毎に2回の人工呼吸を繰り返す。CPRに習熟していない人は、1分間に少なくとも100回の心臓マッサージを繰り返す。

ステップ3：人工呼吸

1. CPRに習熟していない人はそのまま心臓マッサージを続けるが、CPRに習熟している人は、人工呼吸を加える(特に小児では重要)。手を額に当てると同時にその手の親指と人差し指で鼻をつまんで、鼻から空気が抜けるのを防ぐ。もう一方の手で、顎を上げ、気道を広げる(確保する)。口全部を覆うようにふさぎ(乳児は口と鼻を一緒に口で覆う)、息を吹き込む。その時同時に、胸を見て、息が入ったと同時に胸が上がるかどうかを確認する。上がっていなかったら患者の顎をもう少し上げて見て息を吹き込む。心臓マッサージと合わせて、自発呼吸が現れるまで繰り返す。



顎を上げて、気道を確保する



息を吹き込む際は、胸が上がるのを確認する

Breathing Too Fast (呼吸が速すぎる:過換気呼吸)

呼吸を速く深くしすぎると（過呼吸）、血液中の二酸化炭素の量が低くなり、手や足、口の周りや舌などの感覚麻痺やしびれ、不安や心拍数の増加、息苦しさ、意識喪失、筋肉（特に手）の痙攣、胸の痛みなどが症状として現れる。

医者に行くべき時

- 呼吸が自分でコントロールできない時。
- 不安と過換気の問題がしばしばある時。
- 過換気を引き起こすような心臓や肺の疾患がある時。
- 自分でもなぜ速く呼吸しているのかが分からない時。

家庭での対応方法

- 座って、ゆっくり呼吸をするように集中する。5秒間に1回の割合で、唇をすぼめるか鼻で息をする。
 - リラクゼーションテクニックを施行する。
-

Bruises (あざ、皮下出血)

あざは、皮下の毛細血管が破けた時に発現し、お年寄りやアスピリンなどの抗凝固剤を内服している人はあざが出やすくなります。

医者に行くべき時

- 痛みが強い時。
- あざができたところを動かさない時。
- 発熱、あざの部分の熱感、むくみ、赤みの増強など、感染の兆候が考えられる時。
- あざが急にやすくなった。明らかな理由が無いのに体にたくさんのあざが出ている。
- 目を打撲して、瞳や白目の部分に出血が見られる、視力が落ちた、目玉を動かさない、強い痛みなどの症状がある時。

家庭での対応方法

- あざの上を氷やアイスパックで1日数回10分ずつ冷やし、2日間続ける。

- 痛みがあれば、市販の鎮痛薬を内服し、あざのある部分を休ませる。あざのある部分を心臓から高い位置に保つことで、むくみを軽減させる。
- 2日間経過しても痛みがよくなる場合、今度は温めたタオルかヒートパックなどで温める。

.....

Burns (やけど、熱傷)

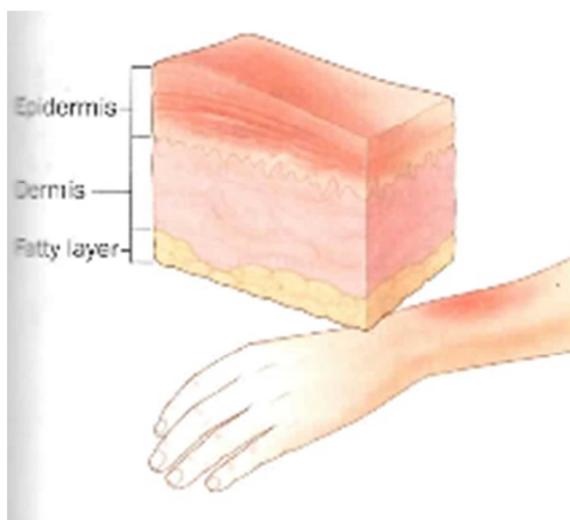
火傷は、その深さにより次ぎのように分類される。

I 度熱傷：表皮のみで、皮膚表面は乾燥、触ると痛みがある。日焼けは一度の熱傷に入る。

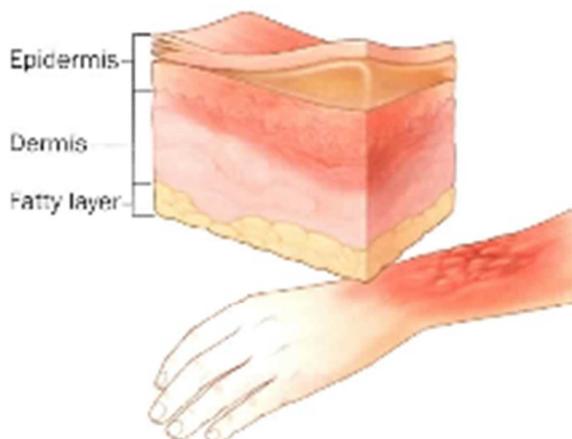
II 度熱傷：皮下の組織まで浸透した状態。皮膚表面はむくんで、滲んでいるか、水泡ができる。

III 度熱傷：皮下のすべての組織まで浸透した状態。表面は乾燥、青白いか黒くむくむ。神経も侵されているので痛みはないか、もしくは熱傷部の端にだけある。

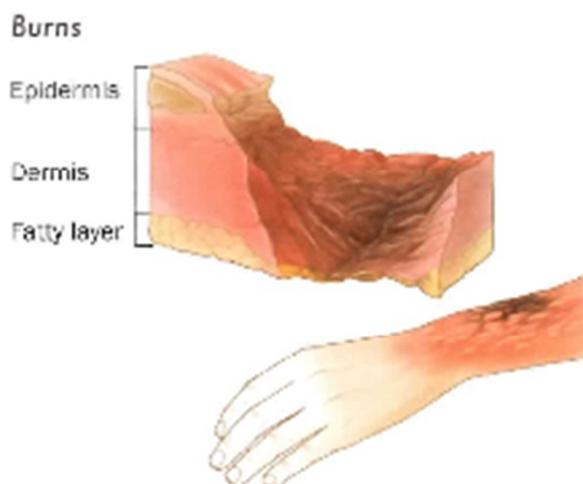
IV 度熱傷：皮下組織と、筋肉、骨まで侵襲した状態。



I 度熱傷 表皮(Epidermis)、真皮(Dermis)、脂肪層(Fatty layer)



II 度熱傷



III 度熱傷

救急車を呼ぶべき時

- III 度熱傷以上の状態の時。

医者に行くべき時

- 痛みが強い時。
- やけどがどのくらいひどいかが、確かでない時。
- 日焼け以上のやけどが、顔、耳、目、手、足、陰部、関節などにある時。
- やけどが、腕か足を取り囲む、あるいは体の 25% 以上の範囲である時。
- 48 時間以上痛みが続いているとき。
- 発熱、痛みの増強、むくみ、赤みの増強、浸出液など感染の兆候がある時。
- 5 歳未満、老人、または免疫力低下、癌・心臓病・糖尿病などの慢性病のある人。
- 意識的にやけどをしたと思われる人。

家庭での対応方法

III 度、IV 度の熱傷：ただちに救急車を呼ぶ。

やけどの原因となった火元が消えているか確認する。

- 足を高くして寝かせてショックを防ぐ。
- 清潔な乾いた布で、熱傷部位を覆う。
- 熱傷部に氷、軟膏、バター、医薬品を使用しない。

I 度、II 度の熱傷：多くの場合、家庭で対応可能です。

- 冷たい水道水を 15 分から 30 分、痛みが無くなるまで熱傷部にかけて続ける。氷、氷水は、皮膚を損傷させる恐れがあるので使用しない。

- 熱傷部に指輪、ネックレス、衣類などがあつたら取り除く。
- 熱傷部をマイルドな石鹸・水で清潔にする。
- 抗生剤入りの軟膏を塗る。バター、オイルなどは感染を起こす可能性があるので使用しない。
- 水泡は、故意に破かない。自然に破けたら、破けた皮はそのままにし、石鹸できれいに洗い流し、抗生剤入りの軟膏を塗り、上からノンスティックガーゼで覆う。
- 汚い手や、不清潔なもので、熱傷部を触らない。
- 痛みが強い場合、鎮痛剤を内服する。
- 2, 3日後、あれば、アロエを塗布する。

.....

Chemical Burns (化学薬品による熱傷)

洗剤、ガソリン、またはテレピン油などが、眼に入ったり、肌につくことで起こる。また、化学薬品の反応で起こる煙も、眼、肌、気管に入ること熱傷症状が出る。目の場合は、赤く涙目で、光に敏感になる。症状がひどい場合は白濁する。皮膚の場合は、赤く、水泡になるが、状態はどの程度ひどいやけどをしたかによる。

救急車を呼ぶべき時

眼の中に酸や、アルカリ液などの強いものが入った時。

- 熱傷を起こすまたは有害な化学薬品を飲み込んだ時。
- 体の25%以上か顔に、バッテリー液や、アルカリや洗剤などの腐食性物質がかかった時。

医者に行くべき時

- 化学薬品がかかった眼を30分以上、水で流しても痛みがある時。
- 眼の赤みが強く、目やにが黄色か緑色または血液様、眼にグレーか白の脱色が見られる場合。
- 視力が落ち、見えない場合。
- 化学薬品がかかった肌が、赤い、水泡があるまたは黒くなった場合。

家庭での対応方法

- 直ちに冷たい水道水かシャワーで、皮膚を洗い流す。眼の場合は、洗面器かシンクに水を溜め、そこに顔ごと入れ、指で何度も瞼を閉じたり開けたりしながら洗う、またはシャワーなどで洗う。30分ぐらい、痛みが無くなるまで続ける。

化学薬品の取り扱い

- 化学薬品使用時は、メガネ、ゴーグル、顔を覆う、手袋着用などの防御をする。

- 近くにシンク、シャワーがあることを確認する。
- 子供やペットが届かない安全なところに保管する。

.....

Choking (窒息)

1歳以上の場合

- もし、窒息者が咳または音を出して異物を吐き出そうとしていたらそれを促し、異物により呼吸ができないと心配であれば、救急車を呼ぶ。
- もし、その人が咳や音を出して呼吸ができないような場合、ハイムリック法を施行するが、CPRなどのクラスをとり十分に習熟していなければ、試みてはならない。

ハイムリック法 (習熟者のための参考)

- 1、窒息者の背後に立ち、両腕をその人の腰に回す。片方の足をその人の両股の間に入れ、意識を失って、倒れた場合のための支えとする。
- 2、拳を作った手を胸骨下からへその間に置き、もう一つの手をその拳を包むように置く。
- 3、両方の手を同時に上方にえぐるように素速く押す。
- 4、異物が飛び出してくるまで続ける。



迅速に上向きの力を加える

- もし、窒息者の意識がなくなったら、救急車を呼び、すぐに CPR を試行する。

自分が窒息した場合

自分でハイムリック法 (拳を上腹部で突き上げる) を試みる。または、椅子の背中に乗っかり、上腹部を強く押し、異物が出るように試みる。

1歳未満の乳児の場合

- もし、乳児が咳をしたり、音を出して異物を出そうとしている場合は、それを促し、呼吸が

できないと心配な場合は同時に救急車を呼ぶ。

- もし乳児が、窒息により息ができないようであれば、乳児を腹臥位にし、頭を体より下にした状態で、太ももの上に乗せ、前腕を乳児の脇下から入れ、手で顔を支える。もう一つの手のひらで、乳児の背中、両肩甲骨の間を5回叩く。それで異物が出てこないようなら、今度は乳児を同じ頭を下にした姿勢で仰臥位にし、片方の手で乳児の頭を支え、もう片方の手の指、2指か3指を胸骨の下方に当て、まっすぐ下に5回押す。
- 5回、背中を叩くのと、5回胸骨下の指で押すのを、異物が出るまで交互に繰り返す。
- もし、乳児の意識がなくなった場合、すぐ911を呼び、CPRを始める。



5回背中を叩く

.....

Cut and Punctures (切傷、刺傷)

救急車を呼ぶべき時

- 出血が止まっても、意識消失、ショック症状がみられる時。
- 大きい・深い切傷で、圧迫止血処置をして15分経過しても出血が止まらない時。

医者に行くべき時

- 傷口の周りが、青い、白い、または冷たい時。
- 傷口の下の感覚の麻痺、しびれ感、運動障害がみられる時。
- 頭、首、胸、または腹部に、軽症ではないと思われる刺し傷がある時。
- 傷口にある異物を取り出せない時、または異物があると思われる時。
- 傷が深く真皮まで削り取られている時。
- 出血が止血傾向にはあるが圧迫してから45分以上止まっていない時。
- 縫合が必要と思われる時。(縫合は6～8時間以内になされるべきである。)
- 足に靴を通り抜ける深い刺し傷を負ったとき。
- 猫、または人間の噛み傷で、皮膚が穿刺されたとき。
- 破傷風の予防接種をいつ受けたか定かでない時、または前回の接種から5年以上経過している時。

- 発熱、痛みの増強、発赤、浮腫、膿、などの感染症状がある時。

縫合が必要な時

- 深さが 0.5 センチ以上で、傷口がギザギザ、または大きく開いている場合。
- 深い切り傷が、関節、膝、肘、節、手、指にある場合。
- 切り傷が顔、まぶた、唇にある場合、また、他の部位で、傷跡が残ると心配される場合。
- 筋肉、骨まで傷口が到達している場合。
- 15 分間圧迫止血後も、出血が止まらない場合。

家庭での対応方法

切傷

- 切った部分を石鹸でよく洗い流し、清潔な布で最低 15 分圧迫止血する。(ほかのクレンザーは使用しない。)
- 傷を見て縫合が必要な場合はすぐに医者に行く。縫合が必要でない場合、傷が広範囲、汚染され易い場合、傷口全体を抗生剤入りの軟膏を塗布し、その上から清潔なガーゼか、絆創膏で覆う。
- 癒着包帯で、少し傷口を圧迫しながら巻く。1 日 1 回、または絆創膏や包帯が汚れる毎に交換する。

刺し傷

- もし、刺さっているものが細い針などの、小さいものの場合、途中で折れないように、慎重に抜く。ナイフや大きい釘のようなものの場合、そのままの状態、すぐ医者に行く。
- 出血が溢れるくらいひどくなければ、そのまま 5 分ぐらい出血させ、自然洗浄を促す。出血が多ければ、出血部位を高くし、清潔な布で 15 分圧迫する。もし、出血部位に異物が刺さっている場合は、その場所を避け、周りを圧迫する。
- 圧迫後、止血されたことを確認し、穿刺部を石鹸できれいに洗い流す。傷口が落ち着くまで、1 日 2 回、行う。
- 抗生剤入り軟膏をつけて、ノンスティックの絆創膏で傷口をおおい、汚れる毎に交換する。
- 発赤、膿、腫れ、発熱などの感染症状に注意する。皮膚表面の傷口がふさがっても皮膚下で感染が起こる場合もある。

.....

Dehydration (脱水状態)

脱水は、下痢、嘔吐、発汗、過激な運動などにより、体内の水分が流出し、血液中や体細胞の体液が異常に減少したことにより起こるもので、乳児、子供、老人は特に重篤になりやすいので、早期に対処する必要がある。

救急車を呼ぶべき時

- くぼんだ眼、涙が出ない、乾いた唇と舌が見られる時。（乳児は頭の上方向にくぼみが見られる場合。）
- 12時間、全く尿が出ないか、ほんの少し出る程度の場合。
- 皮膚をつまむと、戻らず弾力性がない。
- 立ったり座ったり、動くと強いめまいがある。
- 呼吸がはやく、脈拍も速い。
- 意識がもうろうとしている。

医者に行くべき時

- 吐き気があり、少しの液体も喉を通らない時。
- 軽い脱水状態（口唇の乾き、濃縮尿か少ない尿）が、次第に悪化してきた時。

家庭での対応方法

12歳以上

- 固形物は、数時間または気分がよくなるまで口にせず、24時間は水か経口補液を少しずつ頻回に飲む。
- 下痢と嘔吐が治まってきたら、水、だし、コンソメスープ、スポーツドリンクなどを、胃が受け付けるまでのむ。（急に大量に飲むと嘔吐を誘発させる場合がある。）
- もし24時間以上下痢や嘔吐が続いていたら、経口補液を少しずつ何度も口にする。

1歳から11歳

- 下痢と嘔吐の対処をする。（下痢と嘔吐の項参照）
- 経口補液を少しずつ頻回に飲ませる。
- 子供が、吐かずに飲める量を、余分に飲ませる。また、アイスキャンデーをなめさせてもいい。

1歳未満の乳児

- 下痢と嘔吐の対処をする。（下痢と嘔吐の項参照）
- 電解質液を与える。
- いつもより頻回に、母乳または人工乳を少量ずつ与える。
- もしすでに離乳食が始まっていたら、シリアルを水分の代わりに与えてもいい。

.....

Ear Object in（耳の中の異物）

子供はよく、耳の中に食べ物を入れたり、小さい玩具などを耳に入れる。また、虫などは耳の中に入りやすく、感染の原因にもなる。

医者に行くべき時

- 異物を耳の中から取り出せない時、または24時間たっても異物が自然に出てこない時。
- 痛み、熱、腫れ、出血、または膿が出てきたとき。
- めまい、または難聴が現れた時。

家庭での対応方法

- 耳の中で虫を殺さない。耳たぶを持ち上げたり後方へ引っ張ったりして、太陽か電灯の明るい光を耳の中に入れ、虫が這い出てくるのを待つ。
- もし虫が這い出てこなければ、温かくしたミネラルオイル、オリーブオイルまたはベビーオイルを耳の穴に入れ、その液と一緒に、虫が浮き出てくるのを待つ。
- 虫以外の異物の場合、異物の入った耳側の頭を下にし、数回、頭を振ったり、ゆっくり頭を下げたり上げたりして、異物が出てくるのを促す。(乳児を決して揺らしてはいけない。) 耳たぶを持ち上げたり後方へ引っ張るのも良い。
- もし異物がそれほど深いところでなく、外から見える浅い位置の場合、ピンセットか毛抜きなどで、押し込まないように、慎重に抜く。(施行時、相手がしっかり動かないことを確認し、出来ないようであれば、施行しない。)

.....

Electrical Shocks and Burns (感電、感電による火傷)

家庭でも、電灯や電気コードなどを触り、感電することがある。数分後に、しびれが落ち着き火傷もなければ心配いらない。しかし感電による火傷は最初軽症に見えても、数日してから、内臓、特に喉や肺などに火傷による腫れのため呼吸困難を起こしたり、不整脈の原因になったりすることもある。

救急車を呼ぶべき時

感電した人が、意識がなく、脈が触れず、呼吸をしていない時。

医者に行くべき時

軽い感電によるやけどでも、やけどがある場合は医者に行く。やけど部位は石鹸でよく洗い、ノンスティックの絆創膏を貼って保護する。

誰かが感電または、落雷にあって倒れている時

- まず救急車を呼ぶ。
- 倒れている人の周りが安全であることを確認する。もし、立っている場所で、下半身にしびれ感を感じたら、そこから離れる。
- 可能であれば、電源を抜く、または切る。
- もし電源を切れない場合、倒れている人を電源から離す。(自分が安全にそれをできる場合のみ)
 - 1、電源から離すまでは、倒れている人に触れてはいけない。
 - 2、金属以外の乾いた布、ゴムなどの上に立つ。(水が近くにならないことを確認する。)
 - 3、乾燥したほうきの枝などの木の棒などで、倒れている人を押し、電源から離す。
- 電源のオフ、あるいは倒れている人が安全な場所に離れたことを確認したら、呼吸・心拍があるかなどの状態を確かめ、必要な場合、CPRなどの処置をする。

.....

Eye Object in (眼の中の異物)

眼の中に入ったごみなどの異物は、涙で自然に流されることが多く、もし流されずに残っていると、瞳孔に傷をつけることがある。でも軽い傷であれば、数日で自然治癒する。機械の操作などで、眼に異物が刺さったりした場合は緊急のケアが必要である。

救急車を呼ぶべき時

- 眼球に何かが刺さった時。
- けがの後、眼球が突き出ている時。
- 一部、または完全に視力がなくなった時。

医者に行くべき時

- 異物が瞳の上、または眼球に張り付いている時。自分で異物を取ろうとしてはいけない。
- 瞳の上または眼球に出血がある時。
- 異物を自分で取れない時。
- 異物を取った後、痛みが続く、まだ異物感がある、光が痛い、眼がはっきり見えないなどの症状がある時。角膜が傷ついている可能性がある。

家庭での対応方法

- 眼を触る前に手をよく洗う。
- 眼を擦らない。瞳を傷つける可能性がある。
- 瞳の上や眼球に張り付いている異物は取らずに、水か食塩水で洗い流すようにする。
- もし、異物が眼球の端、または瞼の上にある場合、綿棒はティッシュを丸めて濡らし、その

先を異物にくっつけるようにして、慎重に取り除く。

- 異物が取れたら、水で洗うか目薬をつける。
- 毛抜き、つまようじなどの鋭利なものでは絶対に異物を取らない。



塗らした綿棒を使用する

.....

Frostbite (凍傷)

凍傷は皮膚が凍ることで発症し、風や湿度、時間により悪化する。

しもやけは凍傷の軽症のもので、皮膚の表面は白または赤くなり、ピリピリ感や熱感があり、しもやけの部位を温めると、水泡形成もなく、悪化しないものを言う。

凍傷の症状

- 皮膚は固く凍り、知覚麻痺があるが、その後、ずきずき、または鋭い痛みが出てくる。
- 凍傷部が温まると水泡が出現する、ひどいケースでは水泡の中に出血が見られる。
- 皮下組織も凍り、硬くなる。
- 最悪のケースでは、皮膚が乾燥、黒くなり、ゴム状になる。それと同時に、深い関節部の痛みが生じる時がある。

医者に行くべき時

- 皮膚が白または青く、硬くゴム状、そして冷たい。
- 水泡が形成された。感染の恐れがあるので、水泡は破らない。
- 痛みの増強、腫れ、赤み、熱感、膿、発熱などの感染の徴候がある。

家庭での対応方法

- 室内に入る、少なくとも風がよけられるシェルターに行く。

- 激しい震え、呂律障害、意識障害などの低体温症状があるかをチェックする。
- 耳・顔・鼻・指・かかとなど小さい部位に温かい息を吹きかかると、温かい衣類の内側に押し込めるなどして温める。
- 温めようと皮膚を擦ったり、マッサージをしてはいけない。(皮膚をさらに傷める可能性がある。) 選択肢が無い場合以外、凍傷の足で歩かない。
- 凍傷部を温め、心臓の位置より高く支える。毛布か柔らかい布で覆い、保護する。
- 可能なら、40度から42度に温めたお湯に15分から30分浸ける。
- 水泡ができたなら破かない。
- 痛みがあれば、鎮痛剤を内服する。

.....

Head Injury (頭部外傷)

おおくのこぶは自然に治癒する。頭部の切り傷は出血が多いが、たいていの場合心配いらない。しかし、むしろ出血が少ない外傷の場合、頭蓋骨内部に大きな損傷・浮腫をきたしているケースもある。頭部外傷を受けた場合には、その後24時間は重大な症状が出ないか観察する必要がある。また、車のシートベルト、自転車、スケート等などでのヘルメットの着用を子供には徹底する。

救急車を呼ぶべき時

- 数秒以上の意識喪失時間があった時
- 激しい出血が止まらない、または15分圧迫止血をしても止まらない時。
- けいれん発作を起こした時。
- 体に力が入らない、または体の片側に麻痺がある時。
- 物が二重に見える、または1～2分以上うまくしゃべれない時。
- 意識の混乱があり、同じ質問を繰り返す、けがをしたことを覚えていない時。
- 怪我から4時間以内の間に、起こしてもなかなか起きない時。

医者に行くべき時

- 1～2秒意識がなくなり、現在は意識がある時。
- けがをした後、2時間以内に嘔吐、または激しい嘔吐が15分以内にある時。(外傷後の1～2回の嘔吐は通常のことであり、重篤ではないことが多い。)
- 強い頭痛がある。
- 血液または透明な液が、耳または鼻から出てきて、それが耳や鼻を切ったり打撲したことによる怪我のためではないと明らかに思われる時。
- 眼の周り、または耳の後ろに内出血(あざ)が出てきたとき。

- 頭の骨にくぼみや変形が見られる時。
- 縫合が必要な時。

家庭での対応方法

- もし、意識がなければ、脊髄損傷の可能性もあるので、動かさず首を固定する。
- 出血している場合は、清潔な布で15分間圧迫止血する。もし、出血が布に滲んだら、またその布の上から別な布で圧迫する。
- 頭のほかにどこか怪我がないかを調べる。
- 腫れには、氷かアイスパックで、冷やす。
- 怪我の後24時間は、経過観察をし、2時間ごとに“医師に行くべき時”の症状をチェックする。
- 医者への許可が出るまで、スポーツはしない。

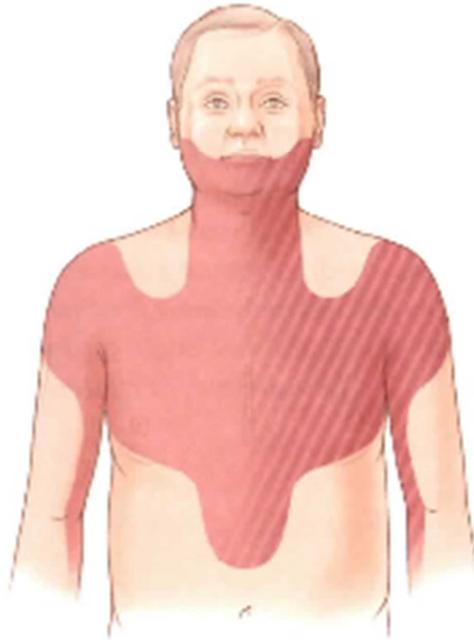
.....

Heart Attack (心臓発作)

多くの方が、心臓発作の症状を胸焼けや筋肉痛など別の問題だと勘違いする。初期の症状を素早く察知し、敏速な対応をすることが救命につながる。

症状：症状は5分以上続き、休んでも治まることがない。

- 胸の痛み、または圧迫感。心臓発作の典型的な症状だが、女性、老人、糖尿病患者などはこの胸部症状がないことがあるので注意が必要。
- 発汗、息苦しさ、吐き気または嘔吐。
- 上背部、上腹部、首、顎、腕の痛みまたは不快感。
- めまい、ふらつき、
- 速く、不規則な鼓動。



心臓発作の不快感は斜線のどの部位でも生じる

救急車を呼ぶべき時

- もし自分が心臓発作を起こした可能性がある場合、待たずに救急を呼ぶ。
- 救急車を呼んだあと、アレルギーがなければ、アスピリンを内服する。

医者に行くべき場合

- 軽度の胸部の痛みが止まらない、または、連続して発症する、その原因が不明の場合。胸痛の項も参照。

Heat Sickness (熱射病、熱疲労、熱中症)

熱射病：暑い気温の中で、体が一定の体温を保持できない時に生じる。

熱疲労：一般的に、暑い中での運動や仕事で、発汗が多く、失われた水分を十分にとらない時に生じ、肌は冷たく湿った感じになり、青白いか赤く、頭痛、めまい、吐き気などを生じる。

熱中症：自分の体温をコントロールできなくなり、その体温がどんどん上昇していき、40.5℃以上になり、命に関わる。発汗が異常に多いか、全く止まる。肌は赤く、熱く、わきの下でも乾燥している。意識朦朧、意識喪失またはけいれん発作がある。

救急車を呼ぶべき時

- 熱が39度以上あり、それがどんどん上がっていく。

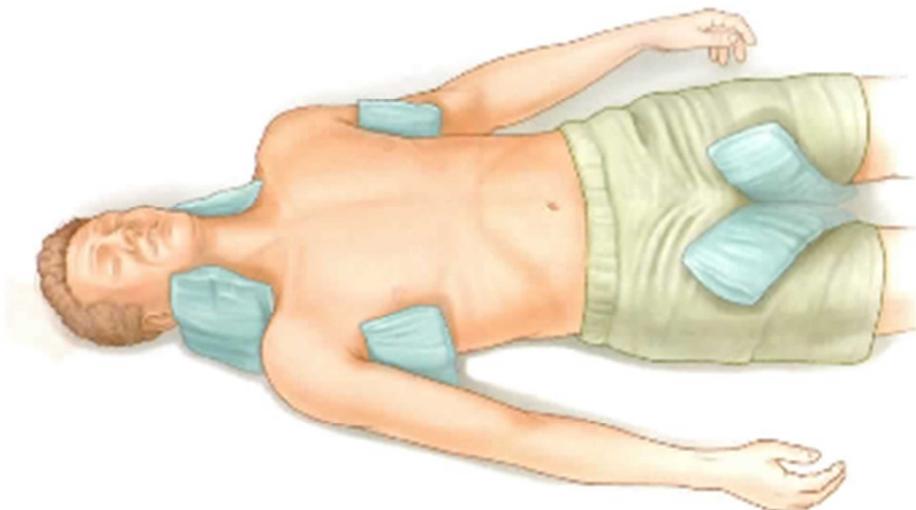
- 上記のような熱中症の症状がある。

医者に行くべき時

- 体温が下がった後も、上記のような熱疲労の症状（頭痛、献体、めまい、吐き気）がある時。

家庭での対応方法

- その人を、太陽の直射や熱い空気の来ない涼しいところに移動させ、寝かせる。
- 体温を測り、 39°C 以上の高熱があれば、または体温計がなくても、高熱があると考えられれば、服を脱がし、冷たい水を体全体に浸け、扇風機などで風を送る。（水風呂に入れてはいけない）
- アイスパックを、脇の下、首、鼠径部など太い動脈が通るところに置く。
- 体温が 39°C まで下がったら、冷やしすぎないように注意する。平均体温まで下がったら、冷やすのを止める。
- アスピリン、アセトアミノフェンは内服させない。（心臓発作を引き起こすことがある。）
- 意識状態、皮膚の状態を注意深く観察し、熱中症症状がないかを確認する。
- もし、呼吸が止まったら、心肺蘇生（CPR）を施行する。



アイスパックを首、脇の下、鼠径部に置く

Hypothermia（低体温）

ハイキングやスキー場では、体が冷えやすくなる。また老人や、動かない人は家の中でも薄着をしていると低体温になる。低体温の最初の兆候を見逃さず、素早い対応が大切である。

早期の兆候

- 震え、冷たい、白っぽい肌
- 興味または関心の欠如、判断力の低下
- 不器用な動き、呂律が回らない

進行した症状

- 冷たいお腹、硬い筋肉、（震えは体温が32度以下になると止まることがある。）
- 呼吸数と脈拍の減少
- 脱力感、眠気、意識混乱

救急車を呼ぶべき時

- 意識がもうろうとし、しっかり立てないような状態の時。

医者に行く時

- 2時間以上温めても、体温が35.5度よりも下の時。
- 子供、または老人（症状が軽くても一応受診した方がよい。）

家庭での対応方法

- 温かく、風を防げる、安全な場所に移動させる。
- 冷たい、または濡れた服を脱がせ、乾いた服かウールを着せる、また、人肌で直接温め、毛布か寝袋でしっかり包む。
- しっかり意識があれば、温かい飲み物（アルコール、カフェイン入りは避ける）か、キャンディーなどの、高カロリーの食べ物を与える。意識が混濁している場合は与えてはいけない。
- 回復が見られず、他からの助けが得られないようであれば、38度から40度ぐらいの温かいお風呂に入れる。ただし、この処置はショックや心臓発作を起こす可能性もあるので、最後の手段である。

Nose Object in（鼻の異物）

子供はいろいろな物（ビーズ、小さい電池、ポップコーンなど）を鼻の中に入れ、誰にも言わずにそのままになっていることもある。もし、鼻の一方から、臭いのある、黄緑色の液が出てきたり、鼻が腫れていたりした時は異物が入っていることがある。

医者に行くべき時

- ボタン型電池が入っている。
- 何度か試しても、異物を取り出せない。
- 異物を取り出そうとすると、ひどい鼻出血を起こす。

家庭での対応方法

- 異物が入っていない方の鼻の穴をふさがせて、強く鼻息を吹くように促す。
- もし、異物が外から見えるようなら、先の鈍いピンセットで取るが、子供が嫌がるような場合はやめる。取る時は異物を押し込めないようにする。取った後の軽度の鼻出血はそれほど心配ない。
- 異物が電池でないことが確認できた場合のみ、腫れをひかせるために、鼻詰まりのスプレーを塗布する。

.....

Nosebleeds (鼻出血)

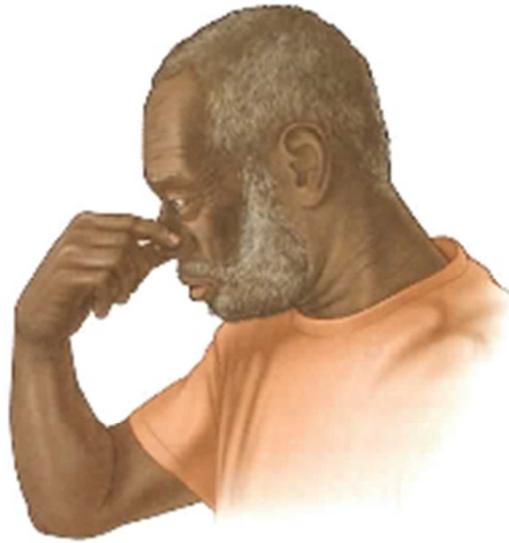
ほとんどの鼻出血は軽症で、乾燥した空気や、怪我、鼻をかんだりしたことで起きる。アレルギーがある場合、炎症のため鼻出血は多くみられる。この場合、抗アレルギー剤の内服が効果があるが、頻回の内服は逆に鼻出血を悪化させることもあるので、医者に相談する。

医者に行くべき時

- 鼻をつまんで30分以上経過してもまだ出血が止まらない時。
- 鼻をつまんでも血液が喉の奥に流れ落ちてくるとき。
- 鼻の骨が折れている、または折れていると思われる時。
- 週に4～5回の頻回な鼻出血がある時。
- 抗凝固剤を内服しており、1日1回以上の鼻出血がある時。

家庭での対応方法

- 真っすぐ座り、頭を少し前に倒す。(頭を反ると、血液が喉に流れ落ちて、吐き気をもよおすことがあるため。)
- 血の塊を取るために、静かに鼻をかむ。鼻を親指と人差し指でつまんで10分待つ。
- 10分後に出血が止まっているか確かめ、まだの場合、もう10分鼻をつまむ。
(大体の鼻出血は、10分から30分以内に止まる。)
- 出血が止まったら、12時間は鼻をかまない。
- もし鼻の中が乾燥していたら、シャワーなど、湿気のある空気を吸い、食塩水やワセリンなどを塗布する。



頭を少し前に倒し、鼻をつまむ

.....

Poisoning (毒物)

子供が毒物を飲んだと思われた場合、その毒物の容器かラベルを傍らに用意して、すぐに救急車を呼び、指示を仰ぐ。

家庭によくある毒物：子供の手の届くところに置かないよう注意する。

- 薬、ビタミン剤
 - 化粧品、除光液、香水
 - 漂白剤、パイプクリーナー、トイレクリーナー、洗剤
 - のり、絵の具などのクラフト用品
 - 植物の肥料、防虫剤
 - ある種の植物
 - ウィンドウォッシャー液、凍結防止剤
 - 電池
-

Scrapes (擦り傷)

医者に行くべき時

- 出血が、圧迫止血後30分しても止まらない時。
- 擦り傷に、異物が混入して取れない、傷口が深く広範囲で痛みが強く、きれいにできない時。
- 破傷風ワクチンを5年以内にしていない、またはいつしたか定かでない時。

- 痛みの増強、発熱、腫れ、熱感、発赤、膿などの感染症状がみられる時。

家庭での対応方法

- 土や砂利がついていたらピンセットなどで取り除き、石鹸で傷口をよくこすりながら洗う。水のスプレーで洗うのも良い。
- 清潔な布で一定の圧力をかけ止血する。
- 腫れや内出血には、氷やアイスパックで冷やす。
- 擦り傷の範囲が大きければ、抗生剤入り軟膏を塗布し、ノンスティックの絆創膏かガーゼで保護し、汚れる度に交換する。
- Burns（やけど、熱傷）項目の“湿潤療法”も参照。

.....

Seizures（けいれん発作）

普通の健康な人も、頭を打ったりすることで、けいれん発作が起きることがある。発作は、一般的には3分以内で治まる。また、5歳未満の子供は急な発熱により発作を起こすことがある（熱性痙攣）が通常は重傷ではない。発作の症状として以下がある。

- 体全体が硬直する、または自動的にびくびく動く。または、手や他の部分が震える。
- 周囲との接触を失い、空間を見つめているように見える。
- 意識を失うこともあれば、失わないこともある。
- 発作が治まった後、発作時の記憶がない。

救急車を呼ぶべき時

- 初めてけいれん発作をおこした時。
- てんかんの持病のない人が発作をおこしたとき。
- 発作を起こした時に、30秒以上呼吸が止まった場合。
- 発作が3分以上続いた場合。
- 発作が24時間以内に2回以上おきた時。
- 発作とともに、感覚麻痺、運動麻痺、歩行困難、視覚異常、言語異常、強い頭痛などの脳卒中の症状が現れた時。
- 発作が、発熱、強い頭痛、首の硬直、呼吸困難、体の発疹などと一緒にした場合。
- 頭部外傷の後に発作が起きた場合。
- 大量の飲酒後、または違法薬物（ドラッグ）使用後に発作が起きた場合。
- 妊婦が発作を起こした場合。
- 糖尿病の持病を持っている人が発作を起こした場合。

医者に行くべき時

- てんかんの持病があり、今回の発作が以前よりも頻回であるとか重傷であるといった変化が起きた時。
- こどもの初めての発作、または2回目でも、医者にどうすればいいかの指示をもらっていない時。または、発熱がなくて、発作が起きた時。
- 生後6か月未満、または5歳以上の子供が発熱により発作が起きた場合。
- 発熱により起きた発作が、体の片側だけに起きた場合。

家庭での対応方法

発作中

- けがをしないように周りの危険なものをよけ、出来れば発作中に倒れるのを防ぐか、倒れてもけがをしないように守る。
- 発作中の口の中に指や他の物を入れない。
- 発作中、体を押さえつけない。
- できれば、発作の時間を計り、患者の様子などの詳細を観察する。（後で、医者に報告するのに役立つ。）
- 慌てず、落ち着くようにする。

発作後

- 安全な場所で、休めるところに移動させ、けががないか、体を確認する。
- 体を横にさせ、リラックスさせる。
- もし、呼吸が困難のようであれば、指で口の中の唾液や吐物などを取る。
- ネクタイ、ボタン、ベルトなど、体を締めているものを外す。
- 完全に意識状態が回復したと思えるまで、飲み物、食べ物は与えない。
- 完全に意識が回復し、異常がないと認められるまで、その人の側にいる。発作を起こしたほとんどの人は、混乱しているか、また眠気を催す。

.....

Shock（ショック状態）

ショックは、生命保持に必要な臓器に血液の供給が十分行かなくなる時に起きるもので、突然の怪我や、大量の出血で起こるが、軽いけがでも起こりえる。

救急車を呼ぶべき時

ショック時はいかなる状況でも、救急車を呼ぶ。ショックの症状として以下がある。

- 衰弱、めまい、意識喪失
- 冷感、蒼白、冷たくべとべとした肌
- 速くて、弱い脈拍

- 速くて、浅い呼吸
- 低血圧
- 極度の喉の乾き、吐き気、嘔吐
- 意識の混乱、不安

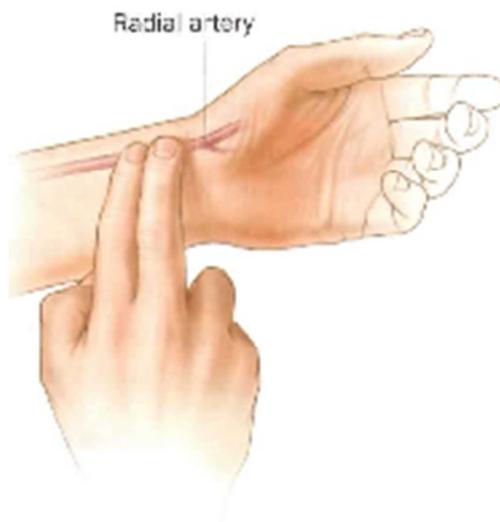
家庭での応急処置

- 救急車を呼ぶ。
- その人を寝かせ、もし頭・首または胸の怪我をしていたら、仰向けに足をまっすぐにして寝かせ、そうでなければ、足を30cmほど高くして寝かせる。
- 吐き気や嘔吐がある場合、首と頭のけがでなければ、その人を横にして吐きやすいようにして、吐物が口に貯まらないようにする。
- 出血や骨折などの怪我あればその応急処置をする。
- 体を毛布などで包み体温を保つようにするが、暑い場所にいる場合は熱がこもらないように冷やす。
- できれば脈拍を何度かとり、救急隊に報告できるようにする。
- その人を落ち着かせる。

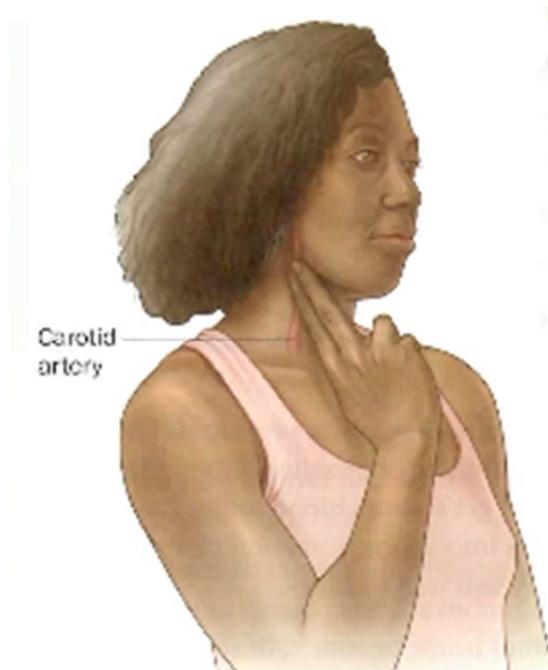


足を高く上げ、熱すぎない程度に保温する。

参考：脈拍をとる位置



手首で脈拍をとる。Radial artery（橈骨動脈）の位置



頸部で脈拍をとる。Carotid artery（総頸動脈）の位置

.....

Spinal Injury（脊椎損傷）

救急車を呼ぶべき時

頸椎損傷が疑われる場合は、救急車を呼ぶ。症状として以下がある。

- 首、背中の強い痛み。
- 頭、首、肩、背中の内出血。

- 腕や足の脱力感、感覚麻痺、しびれ感。
- 失禁、または排便のコントロールができない。
- 意識喪失

対応方法

脊椎損傷があると思われた場合、すぐに救急車を呼び、以下の処置をする。

- 差し迫った命の危険があると思われる場合（火事など）以外は、脊椎損傷があると思われる人を動かさない。
- もし、その人を移動させなければならない場合、頭・首・肩を一つのユニットとして動かようにする。
- 水への飛び込み事故の場合、その人を水の中から出さず、仰向けにして水の中で、救急隊が来るまで浮かせておく。

.....

Splinters (皮膚の棘)

医者に行くべき時

- 刺さった棘が大きく、深く、自分では取れない時。
- 眼の中に棘がある時。
- 感染症状がみられる時。(痛み、腫れ、熱感、発熱、膿など)

家庭での対応方法

- セロハンテープをとげの上に貼り、破片をテープにくっつけて取る。
- もし取れなければ、ピンセットなどで、棘の端をつかみ取る。
- もしとげが皮膚の中に入ってしまった場合、アルコール消毒した針で棘の末端の位置の上に小さい穴をあけ、とげの先端がピンセットで取りだせるぐらいまで、針で棘の末端を押し上げる。
- 棘を取ったら、その部分を石鹸でよく洗い流し、汚れやすい部位であれば絆創膏で保護するが、そうでなければ解放創にしておく。

.....

Strains, Sprains, and Broken Bones (捻挫、靭帯損傷、脱臼、骨折)

救急車を呼ぶべき時

骨折で、骨が皮膚から突き出している場合。

医者に行くべき時

- けがをした部位、関節が、変形している。
- けがをした部位の皮膚が損傷している。
- 麻痺、しびれ、皮膚の蒼白、冷感、動きの制限などの、神経損傷の症状がある時。
- けがをした足・関節に体重をかけられない、まっすぐにできない、関節が安定していないと感じるとき。
- 強い痛みがある時。
- けがをして30分以内に、腫れが大きくなってきたとき。
- 2日経過しても、腫れが引いてこない時。
- 感染症状がある時。(腫れ、赤み、熱感、発熱、痛みの増強、内出血拡大など)

家庭での対応方法

- **RICE** の原則に従う。R:Rest (安静)、I:Ice (冷やす)、C:Compression (圧迫)、E:Elevation (挙上する)
- 24時間から48時間は、けがの部位に体重をかけない。(ひどい捻挫には杖や松葉杖を使う)
- 腕を損傷した場合、三角巾などの大きな布で覆い、医者に行く前に肩から吊るし、安静を保つ。(乳幼児にはしない。)手または足の指の場合、すぐに指輪やブレスレットを外し、けがをした指と健康な指の間に厚紙などのパッドを入れ、その2つの指を一緒に、テープやロープなどでくくり動かないようにする。関節の場合、関節が曲がらないよう硬いもので固定する。
- けがをして、2～3日は、氷かアイスパックで冷やし、腫れと痛みを和らげる。
- 2～3日して腫れが引いたら、温かいタオルやヒートパックなどで温める。
- 伸縮性の包帯などで患部を巻き、きつすぎない程度に圧迫する。しびれや、感覚麻痺が出てきたら緩める。
- けがをした部分を、クッションなどを重ねて心臓より上の位置に挙上する。この処置は腫れや内出血を和らげる。
- 痛みが強い場合は、鎮痛剤を内服する。
- 痛みと腫れが引いたら、少しずつ動かす。



RICE : 安静、冷やす、圧迫 (ラップする)、挙上



自家製の三角巾



自家製の添え木

.....

Stroke (脳卒中)

脳卒中のサイン

- 突然の脱力感、顔、腕、足、特に体の片側の感覚や動きの麻痺。
- 突然目のかすみ、視力障害、まばたきをしても改善しない。
- 突然喋れなくなる、呂律が回らなくなる。簡単な言葉が理解できない。
- 突然の今まで経験したことのないような強い頭痛。
- 突然の強いめまい、平衡感覚の欠落、特にほかの症状と同時に出ることが多い。

一過性脳虚血発作 (TIA) とは？

ミニ脳卒中とも呼ばれ、上のような脳卒中の症状が出るが、それが10分から20分後には消失してしまう。TIAはその後、脳卒中を起こすことが多く、一時的な症状であっても直ぐに医者を受診し検査する必要がある。

救急車を呼ぶべき時

- 脳卒中の症状があり、他に誰も車で病院に連れて行く人がいな時。(決して自分で運転しない。)

医者に行くべき時

- 上記のような症状がある時。症状が10分から20分後に消失した場合でも直ぐに受診する必要がある。
-

Suicide (自殺)

自殺のサイン

- 自殺すると言う。自殺をする多くの人は、誰かにそのことを告げている。
- 以前、自殺未遂をしている。
- 自分のお気に入りの所持品を誰かにあげる。
- 死にとりつかれる。死について話す。死に関係のある本を読む。死について書いたりする。
- 鬱状態、社会との断絶状態、友達と会わなくなり、日常の活動をしなくなる。

救急車を呼ぶべき時

- 自殺をしようとしている人を見た時。

医者に行くべき時

- あなた自身が自殺を考えている時。
- 自殺をしようとしている人がいる時。

家庭での対応方法

自分自身で考えている場合

- アルコールや違法薬物を使用しない。しらふの時の判断を狂わせます。
- 信用している人にあなたの考えを話す。
- もしあなた自身が危機的状況にあると考えられる時は、危機的状況が過ぎ去るまで信頼できる人にそばにいてもらうように依頼する。

身近な人が自殺を考えていると思われる場合

- ちょっとしたサインを見逃がさない。
- 問題について話し、理解と同意を示す。議論したり、説き伏せようとしない。
- 専門家の助けを借りることをその日のうちに促す。専門家との予約を取り、その後も経過を継続して観察する。
- 常識で考える。他に選択肢は無いのか、自殺の意図があるのか、いつ、どのように自殺することを考えているのかを、直接尋ねる。
- もし自殺するリスクが強いと感じたら、他の助けが得られるまで、状態が落ち着くまで、その人の側を離れない。

.....

Sunburn（日焼け）

日焼けは一般的にはⅠ度の熱傷で軽症であるが、乳幼児や老人では重症になることもあるので注意する。

救急車を呼ぶべき時

- 日焼けの肌の赤み、熱感、乾燥と共に、意識障害などの熱中症の症状がある時。

医者に行くべき時

- 涼しいところに移動しても、めまい、吐き気、頭痛などの熱疲労の症状がある時。
- 家庭で処置をしても、脱水症状（口の乾燥、尿が出ないまたは濃く少ない）がある時。
- 日焼けにより皮膚にひどい水泡（日焼けの半分以上の範囲で）ができた時。
- 発熱とともに、体の痛みや具合が悪い時。
- 39度以上の発熱がある時。

家庭での対応方法

- 水分をたくさん取り、脱水症状がないか観察する。
- 冷たい風呂や、ぬれたタオルで皮膚を冷やす。
- 熱や痛みがあれば、鎮痛薬を内服する。(Aspirin は20歳以上のみ)
- 保湿用のローションを塗り、痒みや乾燥を予防する。

日焼け防止の対策

- 15分以上太陽のある外で過ごす場合は、薄い長袖・長ズボンの洋服、幅広いつばの帽子によって、顔・肌を隠す。UV防止のサングラスをかける。
- SPF15以上、「broad spectrum(広範囲)」の日焼け止めクリームをつける。(高齢者はSPF30以上) クリームは外に出る30分前に塗る。
- 外にさらすすべての部位に塗る。鼻、耳、首、唇、髪の毛の地肌も含める。
- 日焼け止めは2～3時間おきに塗りなおす。水泳・汗を多くかいている時はより頻回に塗る。
- 太陽の日差しが最も強い朝10時から午後4時までの外出は控える。

子供の対策

直射日光は子供の肌にはきつく、また後年、皮膚癌の原因になる。

- 早くから日焼け防止の重要性と、帽子や日焼け止めクリームを付ける習慣を身につけさせる。
- 乳幼児には、SPF30以上の日焼け止めを使用する。
- 6か月未満の乳児を太陽に直接さらさない。

.....

Tooth Injury (歯の損傷)

歯医者に行くべき時

- 永久歯が抜けて30分以内であれば、歯科医がその永久歯を再び植え付けることができるが、それ以上の時間が経過した場合、抜けた歯の上部を拾い上げ、牛乳(なければ水道水)に浸した容器に入れ歯医者を持っていく。
- 歯の一部が打撲や外傷により欠けた場合、顎など周りの骨の損傷も考えられるので、欠けた歯と一緒に歯科医に行く。
- 乳歯が欠けた場合、スペーサーが必要な場合があるので、2週間以内に歯医者に行く。

.....

Unconsciousness (意識障害)

救急車を呼ぶべき時

- 数秒以上意識がない時。

医者に行くべき時

- 肛門・血便、または膣からの出血、血尿などがある時。
- 数秒の意識障害が見られた時。
- 頭を打った後に、2～3秒の意識障害があった時。
- 糖尿病の人が意識障害が見られた時。（緊急な低血糖・高血糖症状の可能性。）
- 失神を、2回以上繰り返している時。

家庭での対応方法

- 呼吸があるかどうかを確認し、なければすぐに心肺蘇生（CPR）を行う。
- 横向きに寝かせる。
- てんかん、糖尿病、薬剤アレルギーなどを警告するカードやネックレスなどを持っているかどうか探す。
- 怪我をしていたらその手当をする。
- 飲み物や食べ物を与えない。

3. 疾患別対応方法

Abdominal Pain（腹痛）

救急車を呼ぶべき時

- 腹痛があり、意識を失った時。
- 上腹部の痛みが胸と一緒に現れ、心臓発作の症状が見られる時。（“心臓発作”参照）
- お腹を打つ、またはけがをした後に、強い腹痛がある時。（“腹部の外傷”参照）

医者に行くべき時

- 2～3時間以上、強い腹痛が続いている時。
- 限定した場所に、同じような、または増強した痛みが4時間以上続いている時。
- 腹痛やお腹の痙攣が、24時間以上続いて改善されない時。
- 脱水症状がみられる時。（“脱水症状”参照）
- 動いた時や咳をしたときに痛みがひどくなり、それが筋肉痛ではない時。
- 痛みが3日間以上続いている時。

家庭での対応方法

- よくなるまで休む。
- 少しずつ頻回に、水分補給をする。（“脱水状態”参照）
- 痛みが治まるまで、固形物は口にしない。コーヒー、アルコール、香辛料の強いものなどの刺激物は避け、ごはん、トースト、バナナ、リンゴのすりおろしなど、お腹にやさしいものを小さい量で少しずつ食べる。
- アスピリンなどの非ステロイド性の抗炎症剤は、逆に腹痛を増強させる可能性があるのを避ける。

虫垂炎（盲腸）の可能性？

以下の症状が見られた時はすぐに医者に行く。放っておくと腹膜炎を起こす可能性があり生命にも危険を与えることがある。

- 初めはおへそのまわりかその少し上に痛みがあり、その痛みが強くなると同時に、右下に移動してくる。痛みは継続的で、動いたり咳をしたりすると増強する。
- 食欲不振、吐き気、嘔吐、便秘。
- 発熱。
- 腹部の硬直、膨満。

.....

Abuse and Violence（虐待、暴力）

身体的、性的、言語的、どのような形でも、虐待は許されるべきものでない。一人で悩まず、まず近くの信頼できる人に相談する。もしもの時に備えて、お金を隠し持ち、いつでも逃げられるように避難場所を確保する。

虐待の最初のサイン

- パートナーが、外出先、行動、誰と話をしているかなどの制限をする。
- パートナーが名前を呼ぶ時にバカな人やアホな人のような言い方で呼ぶ。
- パートナーが、行動や言動、外見を非難する。

- パートナーが学校や仕事先などの監視をする。
- パートナーが、殴る、蹴る、押す、首を絞める。
- パートナーが、暴力を振るうのを被害者のせいにする。
- パートナーが、セックスを強制する。
- パートナーが、被害者のペットを傷つけたり、大事にしているものを壊したりする。
- パートナーが、被害者を殺すと脅迫する。

救急車を呼ぶべき時

- 自分自身または誰か知人が、今危険な状態にある時
- 自分自身、または家族などの誰かが肉体的、性的虐待、暴力を受けている。

医者、またはカウンセラーに行くべき時

- 自分や家族または友達などで、虐待や暴力を受ける心配がある時。
- 自分や家族の誰かが怒りのコントロールができず、いつか暴力をふるう危険がありそうとき。
- 知り合いや友人などの子供が、虐待を受けている可能性、またはその親が育児放棄などの可能性がある時。

.....

Acne (ニキビ)

ニキビは毛穴に垢や皮脂が詰まって起こり、思春期にから大人になる間、または女性は生理前によく出る。ストレスや避妊ピルの内服でも出現し、また避妊ピルで治ることもある。ほとんどのニキビは、洗顔などでよくなるが、ひどいものは抗生剤を内服することでよくなることもある。いずれにしても、ひどいニキビは治るのにも時間がかかり、8週間ぐらいは経過をみななければならない。

医者に行くべき時

- 家庭での処置で、6～8週間経過しても改善が見られない。
- ニキビの皮膚が赤または紫で、皮下に硬結が見られる時。
- 大きいニキビで硬いまたは水泡状になっている時。
- ニキビ跡が傷跡のように残った時。
- 新しい薬を内服し始めてからニキビが出始めた時。
- ニキビとともに顔の毛が多くなる（女性のみ）、または骨や筋肉が痛み出した時。

家庭での対応方法

- 皮膚をいつも清潔に保ち、1日1～2回お湯と刺激の少ない洗顔石鹸で皮膚を擦らず優しく洗い、石鹸が残らないようよく洗い流す。
- 髪を清潔にし、毎日洗い、顔や肩にかからないようにする。
- ニキビのあるところを触らない。
- ニキビをつぶさない、感染・傷跡の引き金になる。
- **Bezoyl peroxide** の入ったニキビ用のローションやジェルを洗顔の後に塗布する。ニキビそのものだけでなくその周りにも塗布し、最初は軽いものから使用し、皮膚にダメージがなかったら次第に強いものを使うようにするが5%以上の **Bezoyl peroxide** の使用は避ける。
- 化粧品やサンローションなど、オイルが入った物は避け、水性のものにする。ニキビを悪化させるような皮膚への商品は使用しない。

.....

Alcohol and Drug (アルコールとドラッグ)

アルコール依存のサイン

- アルコールを飲んでいた時のことを覚えていない。
- アルコールの量が増えている。
- アルコールを飲んでいないと落ち着かない。
- がぶ飲みや、隠れ飲みをしている。
- 1人飲みや、朝から飲んでいる。
- 振戦が見られる。

ドラッグ依存のサイン

- アレルギー症状のような、常に赤い目、のどの痛み、乾燥した咳、疲れ。
- 睡眠と食べ物の変化。
- 感情的、敵意、虐待行為。
- 仕事や学校で集中できない、休みがち。
- 楽しかった活動が嫌になる。
- 今までの友達をなくす、または新しい友達と連れ合う。
- 盗みをしたり、嘘をついたり、家族と疎遠になる。

救急車を呼ぶべき時

- アルコールまたはドラッグを取った後、意識がないまたは呼吸に問題がある場合。
- アルコールまたは薬物を使用している人が、自分自身、またはほかの人に暴力などの危害を加えている。
- アルコールを突然辞めた人が、振戦、妄想、けいれん発作、その他の離脱症候がある。

医者またはカウンセラーに行くべき時

- 家族または友達など近くに人が、アルコールまたは薬物依存の心配がある時。
- 自分がアルコールまたは薬物依存の心配があり助けを必要としている時。

家庭での対応方法

- 早くから、アルコールや薬物の依存傾向に気を配る。もし自分が疑わしいと思ったら、近くの信頼できる人に相談するか、またはサポートグループなどに相談する。
- もし家族や友達で、アルコール依存、または薬物依存の疑いのある人がいたら、無視せず、健康問題として話し合う。自尊心を傷つけずに、アルコールや薬物なしでその人がきちんと生活していけることを促し、サポートを示す。
- もし、その人が助けに同意した場合、待たずにすぐに、医者またはサポートグループの予約を取り、その人がアクセスしやすいようにサポートする。助けを拒否した場合、何度もトライする。
- サポートグループが開催する、依存症のいる家族や友達の為のミーティングに参加する。ここでは主に、依存症にどのように対応するかステップを教えてくれる。

.....

Allergies (アレルギー)

春か初夏または初秋の毎年同じ時期に起こすアレルギーは、花や木や草の花粉が主な原因で(花粉症など)、一年中起こるアレルギーは埃、ダニの塵、ゴキブリ、カビ、動物のふけなどから起こると考えられる。動物のアレルギーは、その動物との接触を避けることで回避される。

救急車を呼ぶべき時

- 食べ物・薬の摂取、虫に刺された後に以下のような、重症な反応が出た時。
 1. 意識を失う、または失いそうなとき。
 2. 口のまわり、舌、顔のむくみ、改善しないとき。呼吸困難に発展する可能性がある。
 3. 呼吸がゼーゼーし、苦しい時。
 4. 喉がきつく感じ、話をしたり息をするのが難しい時。

医者に行くべき時

- 口、舌、顔が腫れている。(呼吸に支障がなく、腫れが増強してこなくても。)
- 虫に刺された後、広範囲でその周りが腫れている。(例えば、腕全体など。)
- 皮膚の発疹、痒み、熱感、発熱、涙目などの花粉症の症状がみられる時。
- アレルギー症状が一晩経過してもよくなり悪化している時。

家庭での対応方法

- 抗ヒスタミン剤は効果があるが、必ず医者への指示を仰ぐ。特に6歳未満の子供の内服は厳重に注意。もし、自分が何にアレルギー反応を示すかが分かっている時は、それを常に避けるよう心掛ける。またアレルギーのある人の、一般的な注意として以下がある。
 1. 外や庭の仕事を避ける、する時は必ずマスクを着け、外での仕事をする前に抗ヒスタミン剤を内服する。
 2. 禁煙する。
 3. エアゾールスプレー、香水、ルームデオドラント、洗浄剤など、アレルギーを引き起こすと考えられるものの使用を避ける。
- 花粉や雑草などの季節的なアレルギーは、花粉の時期はなるべく外で過ごす時間を少なくし、家の窓を閉め、夜も明けたままで寝ない。車の窓も閉める。犬などのペットが花粉を持ち込むので、家に戻った時にはペットをよく洗う。
- 埃などで一年中症状がある時は、ベツトルームなどの部屋の埃をなるべく取り除く、ぬいぐるみ、本、小物、造花など埃をかぶりやすい物は置かないようにする。週に1～2回は掃除機をかける（マスクをしながら）、モップをかけ埃を溜めないようにする。絨毯、ひだの多いカーテン、布のソファなどは避け、革やビニールなど布で拭ける家具や、洗える小さめの絨毯を使用する。
- ベツドのマットレスやボックススプリングはダストプルーフのケースに入れ、週に一度はきれいに拭く。ウールやダウン、羽毛の毛布や枕は使用しない、シーツ類は週に一度熱いお湯で洗濯する。
- 冷房や空調設備のフィルターを頻回に交換する。
- 家のカビなどには、家の中を常に湿度50%以下に保つ。湿気が多ければ除湿機やエアコンを使う。エアコンや空調システムのフィルターを頻回に交換する。台所やお風呂などを常に清潔にし、定期的に、塩素漂白剤で消毒する。使用時はファンを使う。
- ペットなどの動物に対しては、動物から常に距離を置き、特にベツトルームには置かない。

子供の食べ物アレルギー

食べ物にアレルギーがある子供はそれほど多くなく、大体は、食物不耐性であることがほとんどである。アレルギーは反応がすぐに出るのに対し、不耐性の方は、牛乳を飲んだ後お腹が痛くなったり、下痢をしたりというように症状が少し経過してから出る。また、子供のアレルギーに多い食物として、卵、ピーナツ、牛乳、小麦、大豆などがあり、これらの食品は3歳から5歳の時にアレルギー症状が出ることが多い。また、ピーナツ、魚介類のアレルギーは一生続くことが多い。小さい子供に、食べ物でアレルギー反応が出た時は、試しに再度食べさせることは絶対避け、医者へ相談する。少ない量でも、命に危険がある場合がある。アレルギーが確定したら、学校などに知らせ、エピペンなどのキットと医療注意ネツクレスなどを常備させる。

アレルギーショット（アレルゲン免疫療法）とは？

アレルギーショット（注射によるアレルゲン免疫療法）は、埃、花粉、虫刺され、カビ、ダニの糞、ゴキブリ、動物のフケなどのアレルギーに対しての症状を軽くしたり止めたりする効果がある。アレルギーショットをする前に皮膚や血液でのアレルギー検査が必要で、一つのショットは一種類のアレルギーにだけ有効であるため、二つ以上のアレルギーがある場合、その数だけのショットが必要になる。

- ショットは3年から5年かけて行われる。
- 最初は週1回ずつ、そのうち月に1回のショットになる。
- 症状の改善が見られるまでに、ショットを始めてから1年以上かかることもある。

アレルギーショットは、時間とお金がかかるが、内服では効果のない人やアレルギーの原因になるものを避けられない人などには有効である。

.....

Anger and Hostility（怒りと敵意）

怒りは日常の出来事の中でよく起こることである。そして、現実の脅威の状況下では自然な反応である。敵意は、常に戦いの準備ができている状態である。敵意のある人は、一般的に頑固で、我慢ができず短気である。怒りと敵意を長い時間いだいていることは、血圧を上昇させ、心臓発作、脳卒中の引き金にもなりえる。常に怒りを抱えていると、人間関係にも支障を来とし、虐待や暴力を起こす可能性もある。

救急車を呼ぶべき時

自分、または知人が危険な状態にある時。

医者、またはカウンセラーに行くべき時

- 怒りが、自分自身または他人に危害を加える可能性がある時。
- 怒りや敵意が、仕事、家族、友人との関係に支障を来たしている時。

家庭での対応方法

- なぜ自分が今怒りを感じているのか冷静に考える。
- いつ怒りを感じ始めたか、怒りの感情を以下のような方法で落ち着かせる。
 - ✓ 行動を起こす前に考える。10数えて、心を落ち着かせる。
 - ✓ その場から離れ、静かで落ち着く場所に行くなど、冷静になれる時間を作る。
 - ✓ 散歩、ジョギングをする。
 - ✓ 自分の怒りの感情について友達に話す。

- ✓ 怒りの感情を放出するため、絵をかいたり、日記や文にしてみる。
- もし、誰かに対して怒りを感じている場合、そのことについて友人や知人に相談し、他の人がどう思うか、他人の見解として、意見を聞く。
- リラクゼーションのエクササイズをする。
- 忘れて許す。この事で、血圧も低下し、筋肉の緊張もなくなり、リラックスできる。
- 自分が楽しいと思えることに集中する。
- 怒りをコントロールするための本を読んだり、仕事やコミュニティーからの情報を通して、怒りのコントロールについてのセミナー、ワークショップなどに参加する。

.....

Anxiety and Panic (不安とパニック症状)

不安になったり心配することは誰にでもあるが、不安症やパニック発作になると、以下のような症状として現れることがある。

- がくがく震える。
- ふらつくまたはめまいがする。
- お腹の中で蝶が飛んでいるように落ち着かない。
- 息が荒くなり、鼓動が速くなる。
- 喉または胸がいっぱいになる。
- 汗をかき、筋肉が緊張する。
- 不眠になる。
- 高揚し、いらいらし、神経質になる。
- 何か悪いことが起こるのではないかとひどく心配する。
- 集中できない。
- 常に悲しい。

不安障害

上記のような症状が明らかな理由もなく生じるようになる。恐れ、場所・物・状況に対する恐怖症などが出現し、自分では乗り越えられなくなります。

パニック障害

不安に関係する障害。突然、強烈な恐怖感・不安感が明らかな理由なく生じます。パニック発作時は動悸、息苦しさ、死んでしまうのではないかとという気持ちにおそわれる。カウンセラーや薬の助けが必要になる。

医者またはカウンセラーに行くべき時

- 不安や恐れが日常生活に支障をきたしている時。
- 突然、重症の不安やパニック発作が理由もなく起こる時。

- 不安症の症状が家庭で1週間、下記の対応しても良くならない時。
- トラウマティックな出来事に対して、悪夢や、フラッシュバックがある時。
- アイロンのコードを抜いたにもかかわらず抜いていない気がして何回も確認するため外出できないなど、日常生活上支障を来すようになる時。

家庭での対応方法

- 自分の不安と恐怖を自覚し、自分にこう言い聞かせる。「これは緊急ではない。自分は少し居心地が悪いだけで、危険な状態ではない。不安でも大丈夫である。」
- エクササイズ、マッサージ、暖かいお風呂、散歩などで体をリラックスさせ、睡眠を十分とる。コーヒー、アルコール、たばこを控える。
- 自分が好きで楽しめることをする。映画を観たりハイキングに行ったりなど。1日の計画を立て、忙しすぎず、暇すぎずないように活動することを心がける。
- 症状があった時の状態や、きっかけ、症状をメモし、不安な感情を友達、家族または専門家と話し合う。サポートグループに参加する。
- ソーシャルグループ、ボランティアグループなどに参加し、孤独な状態を避ける。

.....

Arthritis (関節炎)

関節炎は大きく分けて以下の3つに分けられる。

タイプ	症状	コメント
変形性関節症 (関節軟骨の破壊)	痛みとこわばり (膝、指、股関節、足、背中・腰に多い)	最も一般的な関節炎で、50歳以上に多い
関節リウマチ (関節組織の炎症)	痛み、こわばり、熱感、腫れ、(関節の両側に現れ、手指、手首、肘、足、膝、首など)	40歳ぐらいから発症するのが一般的。女性に多い
痛風 (関節内の尿酸の蓄積)	突然の焼けるような痛み、こわばり、浮腫、(大体は足の親指または足首、膝、手首、肘など)	30~50歳の男性に多い。多量飲酒や寒冷地で、痛風は悪化する

救急車を呼ぶべき時

突然の足の脱力感あるいは、尿・便失禁と共に、背部・腰の痛みを感じた時。

医者に行くべき時

- 強い関節の痛みと共に、発熱か発疹が出現した時。
- 一つ以上の関節に突然、むくみ、発赤、熱感、痛みが出現した時。
- 痛みが強く、動かせない時。
- 痛みが6週間以上続き、家庭での対応で効果が無い時。
- アスピリンや他の薬の内服で、腹痛、嘔気、胸焼け、血便または黒色便などの副作用が見られた時。

家庭での対応方法

- 朝に温かいシャワーを浴びた後に動かすようにして、こわばりを和らげる。
- もし関節が腫れておらず、こわばりと痛みだけなら、1日2～3回20分から30分の温湿布、または冷湿布をする。
- 腫れが見られる場合には、1時間おきに10分ずつ冷湿布をする。
- もし痛みが強い場合、2～3日活動を休止し、関節に体重をかけたり負担をかけないようにする。
- 1日1～2回、関節を可動の全範囲で、優しく動かす。
- 関節のまわりの筋肉を鍛えるために運動を定期的にする。水泳、水中エアロビ、自転車、散歩など、ストレッチもいい。
- 体重が多いと関節に負担がかかるので、肥満にならないように、体重を増やさないようにする。
- 鎮痛剤を内服する。人によっては副作用が出ることがあるので、医者にご相談する。
- 関節炎患者用の、缶切り道具、ドアノブ、高いトイレシート、または杖など、便利な小道具を利用する。
- サポートグループに入ったり、コースを取って関節炎を自己管理する方法を学ぶ。

.....

Atopic Dermatitis (アトピー性皮膚炎)

アトピー性皮膚炎は、強い痒みと湿疹で、ひどくなると湿疹が水泡になり、引っ掻くことにより感染する。乳児の場合、顔、頭皮、腕、太もも、足などによく出る。大きい子供は、肘や膝などの関節の裏側に出る。大人は、手、首、顔、陰部、足などで、子供に比べ湿疹の範囲は小さい。また、喘息、花粉症等アレルギー症状のある子供によく出やすい。

医者に行くべき時

- 新しい、原因不明の水泡やあざができている時。
- 発疹が広がり、日焼けのようにみえる時。

- 痂皮が形成されていたり、にじみ出るような痛み、ひどいひっかき傷がある時。
- 発疹と共に発熱、関節、体の痛みがある時。
- 痒みがひどく、家庭での処置でも効果のない時。
- 家庭での処置で改善しない時。

家庭での対応方法

- 短時間ぬるめの風呂かシャワーを浴びる。足、陰部 わきの下など石鹸で洗う必要がある部位には、不乾性石鹸を使う。
- お風呂の後すぐまだ肌に湿気が残っているうちに、保湿剤を使用する。
- 肌は涼しく保ち、太陽を避ける。
- 空気が乾燥している場合、寝室にはミスト冷却タイプの加湿器を使用する
- 洗剤、化学薬品、生地など皮膚を刺激するようなものを使うのを避け、使う時は必ず手袋をする。
- 服やシーツを洗う洗剤はマイルドなものにし、2回は濯ぐ。肌に刺激になる場合には柔軟剤の使用を避け、また肌を傷つけるような服は着ない。
- 爪を常に短く清潔にする。乳児の場合、爪で肌を引っ搔かないように、手袋か綿のソックスをはかせる。
- 痒みには冷たい湿った布を使うか、経口の抗ヒスタミン剤を内服する。

もし自分の子供がアトピー性皮膚炎になったら

アトピー性皮膚炎は子供にとって大変な苦痛を伴う。食べ物や運動他いろいろな制限から、他の子供との違いを感じ、肌の湿疹で、特に顔などにあると自信を失くしたりし、人目を避けたり、精神的にも影響する。またひどい痒み自体が苦痛である。小さい子の場合、湿疹に触るのを避けることから、親と子の肌との触れ合いが少なくなりがちになる。

以下が、子供への対応法である。

- 子供によく話しかけ、サポートを与える。子供との時間を十分とる。
- 他の子供と遊ばせる時間を持つ。
- 痒みなどを忘れさせるための、子供が楽しめることなどを見つける。
- 適切なスキンケアをする、柔らかく刺激のない服、寝具を提供し、肌を涼しく保ち、症状を悪化させる要因を避ける。

.....

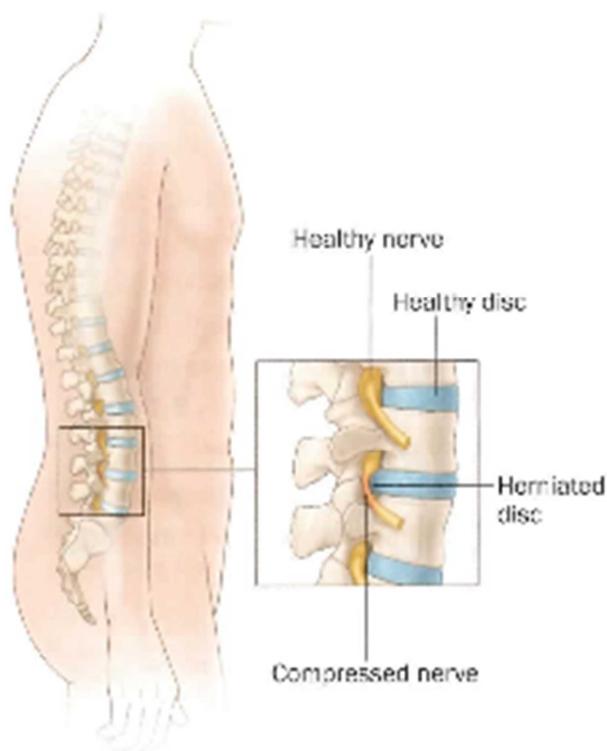
Back Pain（背部痛・腰痛）

背部痛・腰痛は、首から尾骨までの背骨が走る背中の部分の痛みで、反復した動き、長く同じ姿勢を保つ、反対に急な動きや、腰をひねったりしたことで痛みがでる。また、椎間板ヘルニア、

関節炎、骨粗鬆症などでも痛みが発症する。

椎間板ヘルニア

椎間板の損傷（突出・裂け）により生じる。損傷が大きければ飛び出して神経を圧迫する。腰部の下部や足に痛みが生じる。ケアが良ければ6～12週で軽快する。



突出した椎間板（Herniated disc）が神経を圧迫し、痛みを生じる

関節炎

急性の腰痛や椎間板の損傷と異なり、安定した痛み。

骨粗鬆症

脊椎骨がもろくなり、つぶれてしまう状態。

救急車を呼ぶべき時

- 背部痛・腰痛が、胸の痛みなど心筋梗塞様の症状と共にある。
- 突然失禁し、排尿排便のコントロールができない。
- 痛みがひどく、歩けない、動けない。

医者に行くべき時

- おしり、陰部、肛門、または足の感覚がない。
- 痛みの為ではなく、足に力が入らず弱く、足を曲げられなかったり、椅子から立ち上がれなかったり、階段を登れなかったりする。

- 発熱、増強する腰痛、排尿痛など尿路感染症の兆候がある。
- 慢性の腰痛が、特に肉体的な活動が要因ではなく、増強したとき。
- 癌、HIV 感染の既往があり、腰痛が増強してきたとき。
- 強い腰痛が、家庭での処置をして数日経過しても改善されない時。
- 痛みのため睡眠障害がある時。
- 新しい強い腰痛が、動いても改善されず、それがストレスや他の怪我と関係がない時。
- 痛みが家庭での処置をして、2週間経過しても良くならない時。

家庭での対応方法

- 背部痛・腰痛のファーストエイド

1、リラックス：まず一番居心地の良い姿勢で横になる。

2、冷やす：最初の3日間、1時間おきに10分～15分間、アイスパックなどで痛みの部分を冷やす。

3、骨盤反らし (Pelvic tilts)：仰向けになり両膝を曲げ、ゆっくりお腹に力を入れ、腰の下部を床に押すようにしながら骨盤を床側に押しつけ、10秒ほどその姿勢を維持した後（息は止めない）、ゆっくり全部の筋肉の力を抜く。

4、歩く：3～5分ぐらい、痛みがなければ平坦な場所をゆっくり歩く。3時間おきぐらいに、痛みがない程度に歩く。



骨盤反らし (Pelvic tilts)

- 柔らかいベッドやクッションに座るのは避け、腰がひねるような姿勢で座ることを避け、長い間同じ姿勢で、座ることも避ける。
- ベッド上で休むのは痛みの軽減には効果があるが、3日以上は医者に指示されない限り横になっていない。また、寝るときは、仰臥位では膝の下、横臥位では足の間にクッションを置き、腰に負担のかからないようサポートする。
- 鎮痛剤を内服する。
- 筋肉をリラックスさせる。ホットパット(湿った方が効果あり)か、暖かいシャワーを腰に当てる。人によっては冷たい方が気持ちの良い人があるので、その人に合わせる。冷たいのと

暖かいのと交互に当てても良い。

- 短い距離 5～10分程度、1日3～4回歩く。
- 水泳をする。
- 腰痛が少し改善してきたら、少しずつ軽い運動から始める。

坐骨神経痛

坐骨神経は、脊椎の腰部から出て、臀部を通過して大腿を下り、足の裏にまでいく太い神経である。この神経が椎間の間で圧迫されることで、痛み、足のしびれ、脱力感が起こる。この坐骨神経痛を悪化させないための3つの秘訣。

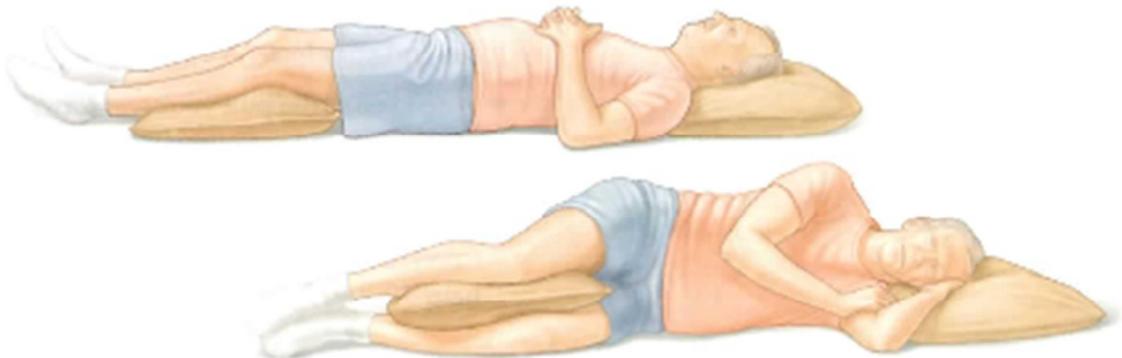
- 1、なるべく必要以外は座らない。
- 2、横になるのと、少し歩くのを交互に繰り返す。少しずつその歩く距離を痛みのない程度に伸ばしていく。
- 3、1時間おきにコールドパックや氷などで、10分から15分、腰下部を冷やす。



椅子・キーボード・画面を適切に調整することが腰痛予防には重要



重い物を持ち上げる時は上体をまっすぐに伸ばし、膝を曲げ、荷物を体に近づけること



横になる時は足の下あるいは間に枕を入れると良い

.....

Bedwetting (夜尿症 おねしょ)

夜尿症は子供がほとんどで、大体は5～6歳ぐらいで改善するが、夜尿症が無くなって数か月後にまた始まったりすることがある。原因として、尿道感染やストレスの場合もあるがはっきりした原因は分からないこともある。

医者に相談するべき時

- 痛みなど尿路感染症の症状として夜尿症が起きている場合。
- 6歳以上の子供、家庭でのケアで4～5週間経過しても良くならない場合。

- 家庭でのケアの後も頻回におねしょをする場合。
- 治ったかと思われていた夜尿症が数ヶ月に再発した場合。
- 4歳以上の子供が尿便失禁を夜間にする場合。
- 3歳以上の子で、トイレトレーニングをしても日中に失禁する場合。

家庭での対応方法

- おねしょを理由に子供を叱ったり、罰を与えない。おねしょのなかった夜は褒める。
- 夜寝る前にしっかりトイレで排尿させる。
- 夜中に尿意があればトイレに行くことを促す。電灯をつけておくといい。
- 子供に夜におむつ式パンツをつけるか選択させる。ベッドにはビニールシートやパッドなどで敷いてマットレスを保護する。
- 年長児では、おねしょ後の着替えやシーツ交換を手伝わせる。
- 汚れた服やシーツは、125ml(1/2カップ)の酢を洗濯機に入れると臭いが消える。

.....

Birth Control (避妊)

避妊処置には次にあげるようにいくつかあるが、どの方法も完璧に妊娠を防ぐことはできない。利点と弱点を、またコストなども踏まえ、賢く選択することを勧める。

ホルモン療法

- 避妊ピル、避妊ホルモン注射、避妊パッチ、膣リングなどがある。これらの避妊法には、排卵を止める、または子宮口に粘液を増やし、精子の侵入を防ぐ役割がある。この避妊法は、正しく使えば成功率は高いが、性感染症は防げない。

IUD (子宮内避妊器具)

- 子宮内に医師が挿入するもので、5年間継続して挿入できる。
- 精子を殺し、卵子の着床を妨げ、避妊の方法の中では手術と並んで一番成功率が高い。
- 性感染症は防げない。

コンドーム

- 薄い伸縮性のあるチューブ状のラテックスを、勃起したペニスにかぶせるもので、女性用のもあり、膣の中に挿入させるものである。
- HIVを含む性感染症を予防できるが、正確に使用しないと破けたりする可能性がある。
- 医者の方でもいらず、安価で手に入る。
- ラテックスにアレルギーのある人は、ポリウレタンのものもある。

ダイアフラグム、キャップ(ペッサリー)

- 小さいゴム状のキャップを殺精子剤と共に、性交前に子宮口に挿入するもので、性交後も6

時間は挿入しなければならない。また医者に挿入がきちんとされているか確認してもらう必要がある。

- この避妊法は、コンドームなど別な避妊法と併用して使用した方がより効果がある。

殺精子剤

- ジェル状、座薬タイプ、泡状などがあり、処方なしで薬局で買える。
- この避妊法だけでは避妊効果は薄く、コンドームなど他の方法と併用することを勧める。
- 性感染症を防ぐことはできず、膣のかゆみや不快感を引き起こすこともある。

外科手術

- 男性は精管切除術により、精子を運ぶ精管を切除することで、射精時、精子が発出されることを防ぐ。
- 女性は、卵管結紮術をすることで、卵巣からの卵細胞が子宮に運ばれるのを防ぐ。
- これらの手術は、最も確実な避妊法であり、手術は一生ものであるが、手術でもとに戻すこともできる。
- 性感染症は防げない。

自然な家族計画

- 基礎体温と月経の周期をもとに排卵日を知り、避妊と妊娠の両方を計画するものである。
- 一番妊娠する確率が高いのは排卵直前と排卵期間であるが、排卵日を正確に予測することは難しく、また避妊の為にこの方法のみを使用するのは確実性が薄い。
- 性感染症は防げない。

緊急時の避妊処置

避妊処置なしでの性交をした場合または、避妊処置が失敗した場合の、その後すぐにする避妊処置である。

- 性交後に高容量の避妊ピルを内服する。性交後、5日後までは効果があるが、早い方がそれだけ成功する確率が高い。
- 性交後 IUD を挿入する。7日後までが有効。医者処置をしてもらう必要がある。
- もしもの為に、避妊ピルを常備しておくのもいいが、だからといって、この避妊処置を頼りにするべきではない。

避妊の成功率

メソッド	妊娠の確率（1～100%として）
外科手術（卵管結索、精管結索）	1%以下
IUD	1%以下
ホルモン注射	3%
避妊ピル	8%
避妊パッチ	8%
避妊リング	8%

男性用コンドーム	15%
女性用コンドーム	21%
ダイアフラグム（殺精子剤と併用して）	16%
膣キャップ（殺精子剤と併用して）	16～32%
基礎体温測定によるもの	25%
膣外射精	27%
殺精子剤のみ	29%
避妊なし	85%

.....

Bladder Control（失禁）

尿失禁（urinary incontinence）は、便秘、感染症、妊娠、肥満、腎結石などいろいろな原因で起こり、原因を治すことで改善されるものである。尿失禁には主に2種類ある。

ストレス性尿失禁：少しの量の尿が運動、咳、くしゃみ、笑う事などにより漏れ、女性に多くみられる。骨盤底筋体操が効果がある。

切迫性尿失禁：尿意を催してからトイレに行くまでに間に合わず失禁してしまうもので、膀胱感染、腫瘍の膀胱圧迫、前立腺肥大、パーキンソン病、多発性硬化症、脳卒中など神経の病気によって起こるものなどがある。

救急車を呼ぶべき時

- 原因が分からず、急に尿失禁した時。

医者に行くべき時

- 頻尿で、尿の量が少ない時。残尿感がある時。
- 尿がすごく溜まっているのにもかかわらず、排尿が困難な時。
- 排尿痛、排尿時熱感がある時。
- 尿に血液が混入している時。
- 尿に異臭がある時。
- 尿失禁の問題を解決したいとき。

家庭での対応方法

- カフェインの摂取を止める。
- 普段の水分は十分とる。もし夜間の頻尿が苦になるのであれば、寝る前のみ水分を控える。

- 禁煙をする。(喫煙による咳での失禁をなくするため)
- 肥満傾向であれば、体重を減らす。
- 排尿後リラックスして数分後のもう一度排尿する方法を練習する。
- 骨盤底筋体操をする。
- 尿意があるとないに関わらず、3～4時間おきに時間で排尿する。
- すぐに脱げるような、ゴム製のズボンや下着を身に付ける。
- ベッドからトイレまで行くのに、物を片づけ障害物のないようにし、必要であればベッドサイドにポータブルトイレを設置する。
- 尿失禁用のパッドやパンツを着用する。
- 臀部や陰部の肌を尿による肌荒れから守るために常に乾燥を保つようにし、ワセリンなどのクリームを塗布し、肌を守る。
- 医者や薬剤師に、内服している薬や栄養剤が失禁に関係あるかを聞く。内服薬は、医者の判断無しで勝手に中止しない。

骨盤底筋体操

骨盤底筋群を強化し、排尿をコントロールするための運動。

1. 排尿を途中で止め、また排尿するというのを繰り返す。
2. 肛門を締めるような感じで骨盤底筋を3秒引き締め、3秒リラックスさせる。これを10回から15回を一つのセッションとして、1日3回行う。お腹やおしりが動くようであれば、適切な筋肉を使えていないと言う事である。

.....

Blisters (水疱)

医者に行くべき時

- 腫れ、赤み、熱感、発熱、膿などの感染症状がみられる時。
- 水疱がしばしば現れ、かつ原因が不明な場合。
- 痛みのある帯状の水疱が体または顔の片側に見られる時。(帯状疱疹の項参照)
- 糖尿病、末梢血管障害があり、手、足に水疱ができた場合。

家庭での対応方法

- もし水疱が小さく破けていなければ、そのままにして緩く絆創膏で保護する。水疱が破けるような活動、靴などを避ける。
- もし水泡が足の裏など、体重のかかるところにある場合、真ん中に穴のあるドーナツ型の絆創膏などで負担をかけないように保護する。



水泡を保護するドーナツ型パッド

- もし水泡が大きく痛みがある場合、以下の方法で中の液を抜く。
 - 1) 針または細いピンをアルコールでよく拭く。
 - 2) 優しく水泡の端にそれで穴をあける。
 - 3) 中の液を穴の方に向けて静かに押し出す。



大きな水泡は針で穴を開ける

- もし水泡が破けていたら、以下のように処置をする。
 - 1) 破れた水泡の場所を石鹼でよく洗う。アルコールやヨード他の消毒液は使わない。
 - 2) はがれている表皮は、汚れていたり、ほとんど取れかかっていない限りは、上からそのまま覆うようにそのままにする。
 - 3) 抗生剤入り軟膏を塗り、絆創膏で保護する。
 - 4) 絆創膏は1日1回、または濡れたり汚れたりするごとに交換し、夜寝るときは絆創膏を取り乾燥を促す。

Boils (腫れもの おでき)

医者に行くべき時

- おできが、顔、背骨の近く、肛門周囲にある時。
- 他の腫れものがおできの近くにあり、痛みがある時。
- 痛みが強く、熱がある時。
- おできのまわりが赤く、そこが皮下出血様になっている時。
- 糖尿病がある時。
- おできが、ピンポン玉ぐらいに大きい時。
- 家庭での処置のあと、5日～7日経過した後でも改善しない時。
- 数カ月間に、たくさんおできができていく時。

家庭での対応方法

- おできを引っ掻いたり、絞って中身を出そうとしたり、開いたりしない。
- 抗菌効果のある石鹸で洗い、よく乾燥させる。
- 濡らした熱いタオルを、1日3～4回20分から30分間患部に当てる。このことで、おできが上に上がってくる、5～7日間はかかるので続ける。
- おできが上がってきて開いた後も、3日ぐらい熱い蒸しタオルをあて、開いたおできは膿が広がらないように絆創膏を貼り保護する。絆創膏は毎日替える。
- おできの部位は、タイトな服を着ない。

.....

Breast Problems (乳房の問題)

乳房の痛み

多くの女性が月経の1週間前ぐらいから、乳房が張り、重くなって痛みを感じる。これはホルモンの活動の為であり、月経が終わると同時に無くなり、閉経後も無くなる。ストレスやホルモン治療、妊娠でも乳房の痛みが起こり、怪我による痛みは片側のみで、通常は鋭い焼けるような痛みがある。

乳房のしこり

乳房のしこりはよくあることで、特に30～50歳の女性に多く、月経前や授乳時にもよく見られる。しこりは閉経後に消失することが多いが、閉経後にホルモン剤を内服摂取している人は逆に現れることもある。ほとんどのしこりは良性であるが、しこりをみつけた時は医者に行き検査をする。また、しこりは家族性もあり、母親がしこりがあった場合は、その娘にもあることが多い。

乳癌

乳癌は早期発見により完治できる。そのため、自己検査、マンモグラフィーなどを定期的にすることが重要である。50歳以上に多くみられる。また、遺伝性もあるので、母親や姉妹が閉経前に乳癌に罹っていた場合、注意が必要であり、検診について医師に相談すること。

乳癌の予防の為に

- アルコールを過剰摂取しない。1日1杯以上は飲まない。
- 低脂肪の食事を心がける。
- ハイリスクでない場合でも、乳癌検診を受ける。50歳から69歳の方はマンモグラフィーを2年に1度は受ける。40歳から49歳、または70歳以上の人は医者にご相談して決める。
- 家族性乳癌が疑われる家系の場合、50歳未満でもマンモグラフィーを受ける。

医者に行くべき時

- 胸またはその周り、わきの下にしこりがある時、特にしこりが硬く、周りの乳房の組織と感じが異なる場合。
- 閉経後に胸にしこりをみつけた時。
- 乳首から、血液または、水・牛乳のような、あるいは緑っぽい膿のような液が出ている時。
- 真っすぐだった乳首が下を向いて陥没気味になったといった、表面が硬く鱗状になったなどの乳首の変化がある場合。
- 片方の乳房が変形している、または腕を上げた時、えくぼのようなくぼみができる時。
- 乳房の皮膚が、ミカンの皮のように小さいくぼみができている時。
- 乳房、または乳輪の色が変化していると感じるとき。
- 片方の乳房に怪我以外の新しい痛みがあり、それが1～2週間経過しても良くならない時。
- 発熱、痛み、赤み、腫れなど、乳房に炎症症状がある時。
- 男性で、胸のあたりにしこりがある時。

乳房の痛みに対する家庭での対応方法

- 月経の前は、塩気の強い食べ物を避ける。
- 日に400ミリグラムのマグネシウム、400～600IUのビタミンEを取る。
- 月見草油 (evening primrose oil) を取る。
- カフェインを取らない。
- サポートブラをつける、特に運動時。
- 鎮痛剤を内服する。

.....

Breast-Feeding (母乳)

母乳は6か月までの乳児の完全食と言われる。母乳で育てられた乳児は、風邪、中耳炎などに

かかる率も人工乳の乳児に比べて低く、下痢や嘔吐も少なく、成長後の肥満、高血圧にもなりにくいと言われる。

第一子で、母乳に不安のある人の為に、多くの病院で母乳指導クラスを提供している。また、情報を提供するいくつかの団体やウェブサイトもある。www.makinghealthhappen.com

医者に行くべき時

- 乳房に、腫れ、熱感、赤み、痛みなど感染症の症状がある時。
- 体重が過去数週間のうちで、毎週 0.5 キログラムずつ、増加または減少している時。
- 薬を飲んでいいか確認したい時。
- 母乳を与えるのに問題があり相談したい時。

乳房の痛みの対応方法

- 痛みのある乳房に、氷またはアイスパックを 10 分から 15 分ずつ当てて冷やす。
- サポート機能のある母乳用のブラジャーを着用する。
- 母乳に影響しない鎮痛剤を内服する。
- 母乳前に乳房を柔らかくするために、湿らせた温かいタオルをあて、優しくマッサージし、両手を使って両乳房から乳を少し絞り出す。
- 痛みの少ない方の乳房から授乳し、少しして、反対側に戻る。もし乳首に痛みがある場合、ポンプを使って母乳を出し、それをボトルで授乳する。

授乳するお母さんへのアドバイス

- 一日の必要なカロリーの平均より 500 カロリー余分に取り、十分な水分、カルシウムとタンパク質、ビタミンを十分とる。
- たばこは吸わない。
- アルコールは取らない。
- カフェインは、1 日 1～2 杯に抑える。
- 薬を飲む場合は、必ず医者に相談する。薬によっては、乳児に影響する。



母乳は赤ちゃんにとって完全食です

.....

Breathing Problems (呼吸困難)

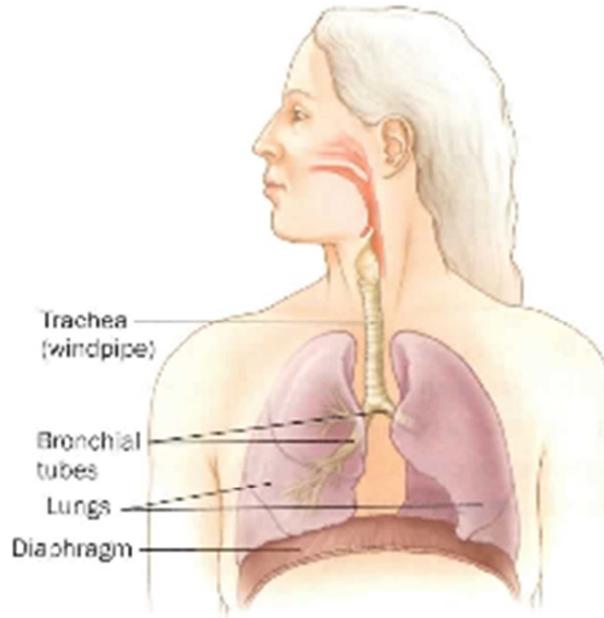
救急車を呼ぶべき時

- 呼吸ができない、または呼吸困難な時。
- 心筋梗塞時に表れる胸の痛みを伴った息切れ、圧迫感などがある時。
- 舌、のどが急に腫れて呼吸困難になるとき。アレルギー反応で見られる。

医者に行くべき時

- 呼吸がゼーゼーと音を立てる時。(喘鳴)
- 話したり、食べたりする時に疲れて、途中で休んで呼吸をしなければならない時。
- 夜中睡眠中に、呼吸が苦しくなり目が覚める時。

- 運動中に、息が苦しくなったり咳が出ることが頻回にある時。
- 1時間以上呼吸困難な状態が続いている時。



気道：気管(Trachea)、気管支(Bronchial Tube)、肺(Lung)、横隔膜(Diaphragm)

.....

Bronchitis (気管支炎)

気管支炎とは、肺につながる気道の炎症である。ウィルス性の場合、風邪をひいて3～4日経過してから発症することがある。細菌、喫煙、大気汚染でも発症する。症状は乾燥した咳（進行すると痰も）、微熱、疲労感、胸の締め付けられる様な痛み、喘鳴である。もし、喫煙などで、気管支炎を頻回に繰り返している場合、気道が常に炎症状態にあり、これを慢性気管支炎という。このような人は肺気腫になる可能性がある。慢性気管支炎、肺気腫などの肺疾患は **COPD**（慢性閉塞性肺疾患）と呼ばれる。

医者に行くべき時

- 咳が新しい喘鳴、呼吸困難と共に現れた時。
- 咳に血液が混入している時。
- 発熱があり、2日以上、咳と共に黄緑、茶褐色の痰が、鼻や喉の奥からではなく肺から出ている時。
- 他の症状が改善しても、痰を含む咳が7～10日以上続いている時。（風邪での、2～3週間の乾燥した咳は問題ない）
- 40度以上の高熱がある時。

- 38.5度以上の熱が悪寒、痰を伴う咳と共にある時。
- 市販の解熱剤を使用しても、39度以上の熱がある時。
- 呼吸が速く、浅く、息切れが見られる時。
- 咳や呼吸をした時に、胸壁が痛む時。
- いつもの風邪の時よりも疲労感が強い時。
- 食事が摂れない、水分が摂れず脱水症状が心配される時。
- 乳児、老人、または肺疾患他の慢性病を抱えている場合。
- 3週間以上、咳が続いている時。

家庭での対応方法

- 医師の処方薬を適切に内服する。処方されなくても驚く必要はない。たいていの場合、自然に軽快する。
- 十分な休養を取る。
- 十分な水分を取り脱水を予防する。
- 加湿器、熱いシャワー、洗面器に熱い湯を入れ、鼻づまりを解消する。
- たばこは吸わない。
- 古典的インフルエンザの場合には、同項目を参照する。

.....

Bunions and Hammer Toes (腱膜瘤と槌状足指)

腱膜瘤（けんまくりゅう）は、足の親指の付け根の関節部分の腫瘍形成で、親指が第2指側に曲げられることにより起こる。槌状足指（つちじょうそくし）は、足指の中関節が屈曲されている状態である。これらの足の問題は家族的な遺伝もあるが、合わない靴やハイヒールが原因となることもある。腱膜瘤と槌状足指は、一度なってしまうと、改善するという事はなく、痛みなどの症状緩和がケアの対象になる。手術という選択もあるが、痛みを軽減させ、歩行を改善させることはあっても、完全に治ることはなく、見た目を改善するという事も期待できない。

医者に行くべき時

- 突然、足の親指に激しい痛みがある時。（痛風と診断されている人は除く）
- 足の親指が部分的に第2指にかぶさっている時。
- 糖尿病、末梢血管障害、免疫不全などがあり、何らかの足の問題があり、腱膜瘤と槌状足指が見られる時。感染症を引き起こしやすい。
- 腱膜瘤か槌状足指があり、強い痛みがある時。
- 家庭での治療後、2～3週間経過しても痛みが改善しない時。



腱膜瘤



槌状足指

家庭での対応方法

根本的治療法は無いが、痛みを和らげ、悪化を防ぐことは可能。

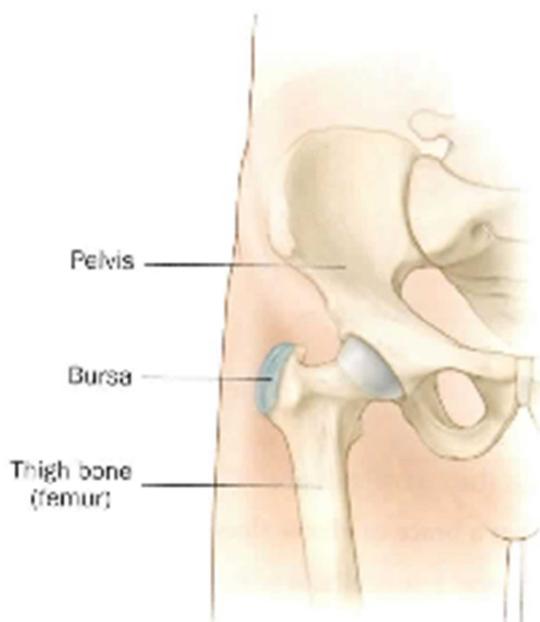
- ハイヒールや幅の狭い靴は避け、幅のある履き心地の良い靴、またはシューズを履く。
- フェルト布地のクッション代わりになるものを貼り、関節の摩擦を避ける。
- 家の中では、ゆったりとした室内履き、または古い靴を指の部分を取り除くなどして、なるべく指を圧迫させないようにする。
- 痛みには、アイスパックで冷やしたり、市販の鎮痛剤を内服する。
- 医師に相談し、パットやサポートなどの矯正器具を紹介してもらう。

.....

Bursitis and Tendinosis (滑液包炎と腱炎)

滑液包炎と腱炎は、膝、足首、股関節、肘、手首、肩の痛みと腫れの原因としてよくある。滑液

包炎は、滑液包という滑液の入った小さい袋が関節の組織のまわりにあり、怪我、過剰な負担、強い持続的な圧力などにより、関節の痛み、腫れ、熱感、発赤などの炎症症状が起こるものである。腱炎は、骨と筋肉を繋げる強いロープのような繊維である腱の組織に小さい亀裂が生じ炎症を起こすものである。



液体で満たされた滑液包は股関節におけるクッションの役割

医者に行くべき時

- 関節の腫れ、痛みと共に発熱した時。
- 関節を全く動かせない時。
- 関節を休めている時も強い痛みがある時。
- 家庭でできる処置をして、2週間経過しても症状が改善しない時。

家庭での対応方法

- 痛みのある関節を休める。痛みを起こさせる運動、活動を見直し、関節に負担をかけない工夫をする。患部に負担にならない適切な活動をするように試みる。
- 痛みが発症したら、氷やアイスパックで1時間に1回以上10分から15分冷やす。この対応を2日間続ける。その後も1日に3回10分、痛みが引くまで冷やす。
- 鎮痛剤を内服する。
- 関節の硬直を避けるため、少しずつ動かし、次第に可動域を広げていく。痛みが良くなったら、可動域を広げるストレッチと一緒に、関節のまわりの筋肉を鍛える運動も行う。その際、無理をせず少しずつ、運動の種類や時間を増やすようにし、あくまでも痛みがない範囲で行う。

- 運動前のウォームアップをしっかりと行い、運動後は予防の為に関節をアイスなどで冷やす。
- 以下、部位別のアドバイス

手首

- 原因は異なるが、手根管症候群と家庭での対応は同じである。(手根管症候群参)

肘

- 痛みが治まるまで肘を休める。
- 三角巾やサポート器具で、肘を動かさないようにサポートする(1～2日間)。
- サポーターなどで保護する。
- 肘を繰り返し動かすような活動を止め、普段の活動を見つめなおし、肘に負担をかけないような道具を代わりに使用したり、いつも同じ腕だけを使わないようにするなど工夫する。
- 手首、腕、肩、背中の筋肉を鍛える。



テニス肘は肘の外側に痛みを生じる。ゴルファー肘は内側が痛む

肩

- 肩を上にする動きや活動を避ける。
- 「pendulum (振り子運動)」エクササイズをする。前かがみになり、エクササイズする腕を力を完全に抜いてそのまま前に垂らし、もう一方の腕は、テーブルまたは椅子などに置いて支えにする。力を抜いた腕を少しずつ、円を描くように動かし、(振り子のように)その円を

小さい円から大きい円にしながら腕を振り子のように動かす。これを、左右交互に1日10回繰り返す。

- 野球やアメフトなどをする場合、適切なボール投げのテクニックを使う。
- 水泳は、クロール、バタフライを避け、平泳ぎ、横泳ぎをする。
- 毎日肩をぐるりと回す運動をする。



滑液包炎と腱炎、筋肉の緊張は肩の痛みを引き起こす

股関節

- ハイヒールは避け、靴底にクッションのある靴を履く。
- 片側の股関節だけ高くなるような負担のかかる活動（トラックでの一方向ランニングなど）は避ける。
- 睡眠時は、足の間、膝の下などに枕を入れて横になる。
- 股関節屈筋ストレッチなどを、運動後筋肉が暖まった時に行う。

.....

Calluses and Corns (たこ、うおのめ)

たこは足、かかと、手によくでき、うおのめ（鶏眼）はつま先にできる。

医者に行くべき時

- たこ、うおのめのできた部分の皮膚が破れ痛みがある時。

家庭での対応方法

- 糖尿病、または末梢血管の病気がある人は、たこ、うおのめを取り除く前に医者にご相談する。
- もし痛みがある時は、温湯に5分から10分浸け、柔らかくなったところで、タオルか軽石で削る。これを、角質が薄くなるまで何回か繰り返す。また、薬局で市販のたこ・うおのめ取りの商品を使う。
- 痛みの予防には、その部分が当たらないように、市販のドーナツタイプのパッドを使用する。
- たこ、うおのめをナイフで切ったり、焼いたりしない。

.....

Canker Sores (口内炎)

医者に行くべき時

- 口腔の痛みとともに発熱がある時。
- 薬を使用してから口内炎が始まった時。
- 2週間経過しても痛みが良くなり、悪化している時。
- 一度軽快した後、また発症した時。
- 口内炎ではない白い斑点があり、1～2週間しても改善しない時。

家庭での対応方法

- コーヒー、香辛料と塩分の強い食べ物、ナッツ類、チョコレート、柑橘系の果物は避ける。
- 市販の口内炎の薬を塗る。または、水と一緒に練ったベーキングソーダのペーストを塗ると痛みには効果がある。
- マーロックス (Maalox) などの制酸剤、または250ミリリットルの水に対し15ミリリットルの過酸化水素 (Hydrogen peroxide) を混ぜ、それでうがいをする。
- 煙草はやめる。
- 歯・歯肉磨きをする際には柔らかいブラシの歯ブラシを使用する。

.....

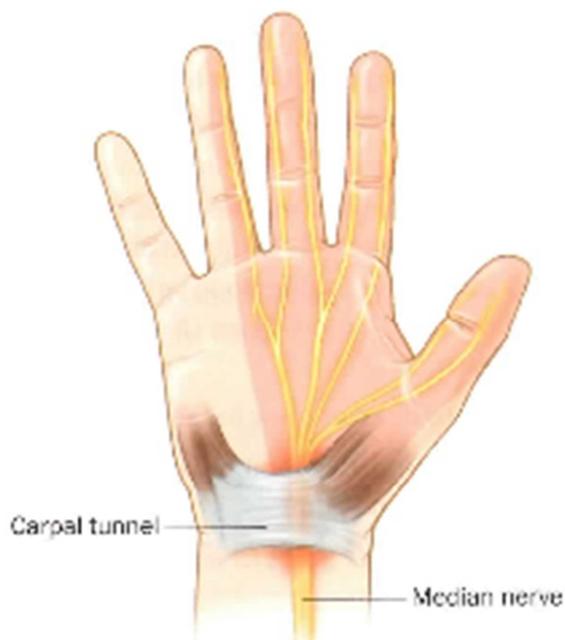
Carpal Tunnel Syndrome (手根管症候群)

手根管は手首の狭い部分に存在し、この手根管を通る神経が圧迫されたときに、指や手首などに麻痺、しびれ、痛みなどが症状として起こる。

医者に行くべき時

- 家庭での処置の後、2週間経過しても、しびれ、麻痺、痛みが改善しない時。
- 頻回に手または指の感覚が無くなる時。

- 手の単純な動きができない、または力が入らずに手に持った物を落としてしまう時。
- 親指と人差し指で摘まめず、親指に力が入らない時。
- 仕事に支障が出るぐらい、手と指に問題がある時。



手根管トンネル(Carpal Tunnel)症候群は正中神経(Median Nerve)を圧迫して、影の部分に痛み・しびれを生じる

家庭での対応方法

- この問題を起こしていると思われるタイピングなどの活動を停止する。症状が改善したら、少しずつ徐々に活動を開始する。タイピングをするときは、手首をまっすぐに保ち、指を手首よりも下の位置に保ったままタイプする。



- 姿勢を確認する。タイピング時、肩をリラックスさせ、椅子のアームサポートやキーボードサポートなどを使用する。
- 指だけ使わずに、手全体で物をつかむ。
- キーボードは強くたたかない、ゆっくりタイプする、反復した手の動きを避ける。
- 手を交換する。姿勢を変えるなど同じ姿勢、動きをなるべく避ける。
- 頻回に手を休める。
- 痛みには鎮痛剤を服用する。
- 痛みや腫れにはアイスパックなどで冷やす。
- 手の上に寝ない。
- 医者に手首のスプリント装着などの相談をする。
- 痛みがない程度に、指と手首のストレッチ、エクササイズを行う。
- 減量、禁煙、アルコール減、塩分を減らす、糖尿病のコントロールなどは、手首のむくみを和らげることがある。

.....

Cataracts (白内障)

白内障は、加齢、眼の怪我、薬物障害、糖尿病などにより、痛みのない、眼のレンズが曇り、視界が曇り、モヤモヤし、二重に見えたりする病気である。

医者に行くべき時

- 強い目の痛みがある時。
- 視界が突然変化した時。視力低下、乱視、曇って見えるなど。

- 眼鏡を頻回に変えなければならないほど視力が低下している時。
- 日中の明かりが眩しすぎて日常生活に支障がある時。
- 夜中のヘッドライトが眩しすぎて運転が難しい時。
- 視力の変化が日常生活に支障をきたしている時。

家庭での対応方法

- 部屋の明かりを動かす、窓のカーテンを閉めるなど、眼のまぶしさを避ける。
- 部屋の電気を増やしたり、ワット数の多い電球を使用するなどし、家を明るくする。
- 薄い色の壁に濃い色の電気スイッチなど、色・コントラストを利用して場所や物を認識し易くさせる。
- 虫眼鏡を利用したり、銀行のノート、薬の説明書など、大きい字で印刷できるものはそのサービスを利用する。
- 視力検査を頻回に行い、自分に合ったメガネを常に用意する。
- 紫外線よけのサングラスをかけ、太陽のひざしや、日中のぎらぎらした明かりをさける。
- 喫煙者は禁煙する。喫煙は白内障を悪化させる。

白内障の手術

ほとんどの白内障の症状はゆっくりと進む。最初のうちは、メガネ、コンタクトレンズ、虫メガネなどの使用で支障がない。手術時期は白内障がどのぐらい日常生活に支障をきたしているかで決まる。

.....

Chest Pain (胸痛)

心筋梗塞を起こしているかのチェックリスト

心筋梗塞は、心筋に血栓などにより血流が行かなくなることで起こり、酸素が不足する狭心症よりも重篤である。以下の質問項目の **YES** の解答が多くなるほど、発作を起こしている可能性が高くなる。

- ✓ 圧迫感、締められる感じ、つぶされる感じ、焼けつく様な感じの胸の痛みがある。
- ✓ 痛みが5分以上経過しても改善しない、またはニトログリセリンを内服しても改善しない。

他のサイン

- ✓ 背中、腕、肩、顎、歯に広がる痛みがある。
- ✓ 冷や汗がある。
- ✓ 呼吸困難がある。
- ✓ 吐き気または嘔吐がある。

- ✓ 突然の普通ではない虚脱感がある。
- ✓ 速い、不規則な心拍がある。
- ✓ 悪い予感がする。

狭心症

狭心症は、胸骨の裏側または、胸全体の痛み、圧迫感、重い感じ、しびれ感などが症状として現れ、心臓に十分な酸素が行き渡らないことにより生じる。運動中やストレスと感じた時などに起こり、休息、ニトログリセリンの舌下により改善する。狭心症は心筋梗塞のハイリスクである。

救急車を呼ぶべき時

- 心臓発作を起こしたと感じた時は、良くなることを待たずにすぐに救急車を呼ぶ。
- 狭心症と診断されており、休息、またはニトログリセリンを取って5分経過しても胸の痛みが治まらない時。
- 救急車を呼んだ後に、アレルギーがなければ、アスピリン錠を噛む。自分で運転して病院に行ってはいけない。

医者に行くべき時

- 狭心症の疑いがあると思われるが、今まで医師に診てもらっていない時。
- 狭心症と診断されていて、胸の痛みが普段より頻回にみられる時。
- 心臓病、肺血栓の既往があり、胸の痛みがある時。
- 軽い、しかし休んでも継続的に胸の痛みがある時。
- 肺炎の症状と共に胸の痛みがある時。
- 軽い胸の痛みが、改善しないまま2日以上続くとき。

家庭での対応方法

- 狭心症による胸の痛みは、狭心症の項を記載。
- 外傷による胸壁の痛みに対する対応方法
 - 1、市販の鎮痛剤を内服する
 - 2、怪我の後、2～3日は、アイスパックで冷やす。
 - 3、患部を冷やした後、2～3日後（あるいは腫れがひいた後）に今度は温湿布をする。温湿布をしたまま眠らないように注意する。
 - 4、胸の筋肉の痛みには、塗り薬を使用する。
 - 5、胸を伸ばすような運動や活動を止め、回復とともに少しずつ普通の生活に戻していく。

他の原因による胸の痛み

- 胸やけ、胃腸のガス

- 過換気
- 胸膜炎では、深呼吸・咳をした時に胸の痛みが生じる。
- 消化性潰瘍では、特に胸骨の下、空腹時に痛みが強くなる。
- 胆石では、特に、右側の胸、または肩甲骨のまわりが痛む。食後や夜中に痛みが強くなる。
- 帯状疱疹は、鋭い、焼けるような、しびれるような痛みで、胸の片側をベルトで絞められたように痛む。

胸壁の痛み

もし、胸の痛みが部分的にはっきりしており、その部分を圧迫することで痛みを感じる場合は胸壁の痛みである。筋肉、肋骨、軟骨に問題があると考えられる肋軟骨炎であり、通常は2～3日で軽快する。

.....

Chickenpox（水疱瘡）

水疱瘡（水ぼうそう）は子供がよく罹るウィルス感染で軽症である。症状は、初めの数日具合の悪さと共に発熱、頭痛があり食欲が低下する。その後、体（喉、口腔、耳、鼠径部、頭皮も含む）にたくさんの痒みを伴う発疹が出現する。大人がかかった場合は重篤になる可能性が高い。発疹は水泡を形成し、5日ぐらいで水泡が破け、その後1～2週間で痂皮化となり治癒する。感染力が強く、発疹が出る2～3日前から、すべての発疹が痂皮化するまで、他人への感染力がある。

医者に行くべき時

- ステロイド薬の治療中、化学療法中など、免疫力が低下している状態の時に、水疱瘡に罹った、または、罹患者と接触した場合。
- 水疱瘡に罹ったことがない妊婦が、感染者と接触した場合。
- 6か月未満の乳幼児で、体温が38度以上ある時。
- 子供で、38.5度以上の熱が2日以上続いている時。
- 原因不明の皮下出血が出現した時。
- 子供で、眼の痛みを訴えた時。
- 高熱、強い頭痛、首の硬直、異常な睡眠や意識障害、嘔吐などの重篤な症状が見られた時。
- 思春期の子供、大人が水疱瘡に罹った時。
- 痒みが強く、自分でコントロールできない時。

家庭での対応方法

- 発疹の痒みには、経口の抗ヒスタミン薬を与える。ベーキングソーダかコロイド状のオートミールを入れたお風呂も良い。抗ヒスタミンクリームは、どのくらい薬の量が使われている

かが分かりにくいので与えない。

- 発疹の皮膚を引っ掻いて感染させないように、子供の爪を短く切る。

水疱瘡の予防として

- 12 カ月以上の子供には、ワクチンを接種する。
- 思春期の子供や大人も、水疱瘡・帯状疱疹に罹患していない人にはワクチン接種をし、感染者との接触を避ける。大人での罹患は重症化することがある。
- 水疱瘡・帯状疱疹に罹患したことのない妊婦は、感染者との接触を避ける。妊婦には予防接種はできない。罹患すると乳児に影響がある。

帯状疱疹

一度水疱瘡に罹患したら、そのウィルスが一生体内に存在することになり、大人になり免疫力が低下した時に、帯状疱疹として出現することがある。帯状疱疹は脊髄から走る神経に沿って、痛みと発疹が出現し、胸やお腹から片側に带状に、または顔に出ることもある。発疹と痛みが出たらすぐに医者に行く。痛みと発疹を抑える薬がある。2～3週間で症状は治まるが、水泡のある発疹がある時は、感染力があるので、他人、特に妊婦・乳児、水疱瘡に罹ったことがない人、癌や HIV 感染者などの抵抗力の弱い人との接触を避ける。

.....

Cold Sores (単純疱疹 ヘルペス)

単純ヘルペスウィルスは初感染後に体内に潜在する。このウィルスが、風邪、生理後、ストレス、発熱、または太陽光線などをきっかけに、唇や口角に発疹を形成する。のちに水泡が形成され痂皮化する。膿痂疹と間違えやすいが、膿痂疹は、上唇と鼻の間にでき、膿液が黄色がかっているのに対し、単純疱疹の水泡液は透明である。

医者に行くべき時

- 発熱を伴う時。
- 2週間経過しても、改善しない時。
- 単純疱疹を頻回に発症する時。

家庭での対応方法

- 水泡が完全に無くなるまで、キスやオーラルセックスをしない。感染の可能性あり。
- 1日3回ぐらい、冷たいタオルなどで冷やす。
- ワセリンクリームなどで唇の乾燥や亀裂を防ぐ。
- 市販の口唇リップクリーム保護剤で痛みの軽減をする。

- ビタミンEジェル、アロエベラなどを塗布する。
- 大体、7～10日間で治癒するので、辛抱する。

.....

Colds (風邪)

一般的に子供は平均で年間6回風邪をひくと言われ、大人はそれよりも少ない。風邪は多くの種類のウィルス感染が原因で、鼻汁、くしゃみ、目の充血、のどの痛み、咳、頭痛、体の痛みなどが症状としてあり、大体、1～2週間で回復する。抗生物質は効果がなく、対症療法が主になる。2週間以上症状が続く場合は、アレルギーか副鼻腔炎の可能性がある。

医者に行くべき時

- 呼吸が困難な時。
- 高熱がある時。
- 発熱と共に、黄緑または血の混じった痰が肺から出る時。
- 鼻から、粘り気のある膿、または血液の混じったものが出る時。
- 顔、眼の周りが赤く、その顔、眼、歯の痛みがあり、家庭でのケアでも改善しない場合。
- 予想以上に症状がひどいが、インフルエンザではないと思う時。

家庭での対応方法

- ずっとベッドに寝ている必要はないが、他の人に移さないように人ごみには行かず、普段の生活よりも安静にする。
- 水分をたっぷり補給する。白湯、ハーブティー、チキンスープなどは鼻づまりに効果がある。
- ベッドルームに加湿器を設置したり、熱いシャワーを浴びることで、鼻づまりを軽減する。
- 喉の後ろから痰が落ちる時（後鼻漏）は、暖かいお湯でうがいをする。
- ハンカチを使わず、使い捨てのティッシュを使い他人への感染を防ぐ。
- 鼻のかみすぎで、肌が摩擦で赤くなっている時はワセリンなどのクリームを塗る。
- 6歳未満の子供には、風邪薬・咳止めなども医者にご相談してから薬を与える。
- 抗ヒスタミン剤は効果がないので使用しない。
- 鼻づまり用のスプレーを3日以上使用しない。過剰使用で粘膜の浮腫を起こすことがある。
- 風邪の万能薬を使用せず、一つ一つの症状に対応した薬を使用する。例えば、咳には咳止め、鼻づまりにはその薬というように。

風邪の予防方法

- 手をよく洗う。特に冬、風邪をひいている人が周りにいるときは意識的によく洗う。
- 指や手を鼻や目につけたり、口に入れたりしない。

- 適切な食事を取り、よく運動し、よく眠る。
- 煙草を吸わない。

.....

Colic（乳児疝痛）

全ての乳児は泣くが、乳児疝痛には、次の“3のルール”がある。

- 1) 泣き始めるのは生後3週間から6週間の乳児。
- 2) 1日3時間以上、1週間に3回以上、3週間以上みられる。泣くのは夜にひどくなる傾向がある。

乳児疝痛は予防もできず、特に治療法もない。男女、母乳、人工乳、いずれの乳児にも見られ、大体生後4か月までには自然に消失する。

医者に行くべき時

- 1日4時間以上泣くのが続き、母親自身が助けが必要であると感じる時。
- 泣く以外に、嘔吐、下痢など他の心配される症状がある時。

家庭での対応方法

- 一番大事なことは、落ち着くことである。取り乱して、乳児を絶対揺さぶってはいけない。（脳障害を起こす可能性がある。）もし、家族や他に一時的、または交代で乳児の世話ができる人がいたら、代わってもらう。
- 泣くのは空腹の事もあるので、母乳(ミルク)を与える。（与えすぎに注意）
- 授乳時に、同時に空気をたくさん吸わせないようにする。姿勢は上半身を立たせ、ゆっくり飲ませる。毎回げっぷをさせる。授乳後は最低15分は横に寝かせない。人工乳をボトルで飲ませる時は、乳首の穴が小さすぎると、乳児が一生懸命吸おうとして空気を飲み込みやすくなるため、少なくとも1秒間に1滴落ちるぐらいの大きさの穴の乳首を使用する。
- ミルクの温度は熱過ぎず、人肌程度にする。
- 乳児は生理的に、1日2時間以上、何かを吸うことが必要である。もし、授乳の時間だけでは足りない場合、おしゃぶりを与える。
- 授乳、睡眠、遊びの1日のスケジュールを決める。授乳は静かで落ち着いた環境で与える。
- おむつが汚れていないか、暖かすぎないか、飽きていないか確認する。
- 乳児が落ち着けるように、照明、騒音、たくさんの人など、周りの環境を確認し、調整してみる。
- 抱っこ、ロッキング、うつ伏せにしてみる、膝や太ももの上に寝かせてみるなど、いろいろ工夫する。
- 車でのドライブ、皿洗い機や乾燥機、魚の水槽のバブルの音を聞かせるなどが落ち着かせる

こともあるので、いろいろ試してみる。

- 泣いたままの乳児を5分から10分以上放置しない。生後2～3カ月の間は、乳児を甘やかさないというようなことは考えず、泣かせたままにせず、上記のいろいろな方法で対応する。

.....

Colorectal Cancer (大腸癌)

スクリーニングテスト

大腸癌は、初期には症状がなく発見された時には手遅れになることがあるため、スクリーニングテストは重要である。50歳から74歳までの成人、癌の家族歴、大腸にポリープ、クローン病や、潰瘍性大腸炎などの高リスクがある人に勧められる。検査には、便潜血検査、S状結腸鏡検査、大腸内視鏡検査がある。

医者に行くべき時

- 排便の習慣が、理由もなく変化した時。
- 血便、直腸からの出血が見られる時。
- 下痢または便秘が頻回にある、あるいは排便後もすっきりした感じにならない時。
- 便が鉛筆ぐらいに細い時。
- 頻回に腹痛、または腹部膨満感とガスがある時。
- 原因不明の体重減少が見られた時。
- 家族に大腸癌になった人がいて、予防法を知りたい時。
- 検査についての相談をしたい時。

.....

Confusion and Memory Loss (混迷、記憶障害)

人の名前が覚えられなかったりする物忘れは普通によくあることであるが、それらが次第に重症化し、混迷や記憶障害になった場合には治療が必要になる。

救急車を呼ぶべき時

- 混迷が、強い頭痛、急な視力低下、会話の困難、脱力感、麻痺、平衡感覚の異常など脳梗塞用の症状と共に出現した時。
- 混迷や記憶障害が、数時間・数日以上におよんだ時。

医者に行くべき時

- 症状が、薬や健康障害が原因であるのではないかと心配な時。
- 症状とともに、性格や行動の変化も見られた時。
- 普段当たり前に知っていることが、思い出せない時。(時間の見方、家の住所など)
- 日常生活に支障が出てきた時。

家庭での対応方法

- バランスのとれた食事、十分な水分、睡眠をたっぷりとり、活動的になる、適度な運動をする、ストレスを溜めないなど、健康維持に気を付ける。
- 新しいものを習ったり、カードゲームやパズルをしたりし、脳を活発にする。友達や人と時間を過ごす。
- アルコールを取らない。
- 違法ドラッグを使用しない。
- サプリとして銀杏 (Ginkgo Biloba) をとる人がいるが、副作用が出る人もいるため、医者に相談する。
- 鬱・落ち込みがある場合は医者に相談する。

アルツハイマー病

アルツハイマー病は、最初は軽い記憶障害から始まり、数年のうちに悪化する。内服治療で改善はみられるが、病気自体は治らない。普通の記憶障害(物忘れ)とアルツハイマー病との区別はつきにくい、以下がアルツハイマー病の兆候である。

- 新しい情報を覚えられない、思い出せない。
- 運転、料理など慣れていたことができない。
- 適切な言葉が出てこない。
- 適切でない格好をする、他人に大金をあげるなど、常識的でないことをする。
- 冷蔵庫にアイロンを入れるなど、物を異様な場所にしまったり失くしたりする。
- 時間や場所についての混乱がある。

薬の管理に注意

薬の内服間違いが混迷の原因であることもあり、薬を安全に使用することが重要。

- 薬はなるべく少ない数にする。不必要な薬は飲まない。もし、何の為に内服している薬かが定かでない場合、医者または薬剤師に確認する。
- 内服している処方薬、ビタミンなどのサプリや漢方薬などのリストを作成し、医者に確認してもらう。そのコピーを、別の医者や薬剤師に見せて、新規に処方される場合に相談する。薬剤の併用は副反応を生じることがある。
- 医者の指示通りに内服する。(量、内服時間、食後、食間など)
- 何種類も薬がある場合、スケジュール表を冷蔵庫に貼り、内服の度にチェックしたりなど、

間違いなく内服できるように工夫する。

- 他人の処方薬は、絶対内服しない。

.....

Constipation (便秘)

人により、便通が1日3回の人もいれば、週3回の人もある。それでも定期的に便通があり排便に困難がなければ問題ではない。便秘は便が硬く、排便時に腹痛を伴う肛門のけいれん症状がある。肛門の前で便が停滞している場合、その周りに粘液と液体が生じ、これは下痢と便秘を繰り返す要因となる。繊維不足、水分不足、運動不足などが要因にあるが、子供の場合、トイレトレーニング、遊びに夢中でトイレに行くのを避ける、外出時の排便を避けるなどで、便秘になることがある。

医者に行くべき時

- 家庭でのケアでも効果がなく、便秘症状が悪化している場合。
- 肛門からの出血が多く数滴の以上の鮮血、または出血が赤茶色か黒、また便が黒いタール状の場合。
- 肛門の出血が便秘が改善した後も2～3日続く、または出血が1回以上ある時。
- 強く鋭い腹痛がある時。
- 排便後も肛門の痛みがある、または排便に関わらず継続した痛みがある。
- 便失禁がある。
- 便が細く、鉛筆ぐらいの細さである。
- 便秘薬を使用しない限り排便できない。

家庭での対応方法

- 果物、野菜、穀物、ブランチリアルなど繊維の多い食物を積極的に取る。
- 脂肪、砂糖の多い食品は避ける。
- 十分な水分を取る。
- 毎日適度な運動をする。ウォーキングから始めよう。
- 排便習慣を促すために、リラックスできる時間を取る。特に食後など。
- 便意をもよおした時にすぐにトイレに行く。子供にもそのことをよく言い聞かせる。そうしなければ、便はその後乾燥し硬くなる。
- もし必要であるならば、軽い下剤を使用する。子供に使用する場合は、必ず医者に相談する。また、医者の指示なしで、下剤を2週間以上使用しない。
- もし子供が便秘で痛みがある場合
 - ◆ 6か月未満の乳児の場合は、温かいお風呂に小さじ2分の1ぐらいのベーキングソー

ダを入れ、入浴させる。

- ◆ 子供が6か月以上では、1個か2個のグリセリン浣腸をし、排便を促す。この浣腸は、1～2回のみ使用とし、それ以外は医者にご相談する。

.....

Cough (咳)

咳は肺をきれいにしようとする体の反応であり、以下の二つのタイプがある。

1. 痰を伴う咳：肺から痰が排出されるとともに出る咳で、咳止め薬などで咳を止めるべきでない。
2. 痰を伴わない乾燥した咳：風邪の後や、煙やほこり、喫煙などで出る咳。風邪の咳は夜中にひどくなり、数週間続くこともある。降圧剤のACE阻害剤の内服で乾燥した咳が出ることもある。そのような場合は、医者にご相談する。

医者に行くべき時

- 肺からの黄緑色または血の混じった痰と共に咳があり、発熱を伴う時。
- 風邪の後の乾燥した咳が数週間続くのは問題ないが、一つの症状が改善した後に、痰を伴う咳が7日から1週間継続している時。
- 咳が3週間以上止まらない時。

家庭での対応方法

- 十分な水分を取る。またお茶や熱いお湯に、はちみつかレモンジュースを入れて飲む。(1歳未満の幼児に、はちみつは与えない)
- 喉の不快感には咳ドロップまたは普通の硬いキャンデーをなめる。(市販のものでは、高価な薬含有咳止めドロップと安価なキャンディーとで、特に効果に差はない。)
- 夜中の乾燥した咳を軽減するために、枕やクッションを重ねて、上体を起こした姿勢で寝る。
- 多種類の成分を含む市販の風邪薬ではなく、症状に合わせた薬を服用する。
- 咳止めの薬を賢く使用する。咳自体は肺をきれいにするための反応であり、それを無理に止める必要はない。特に喘息や他の肺疾患のある人は咳をすることが大事である。しかし、乾燥した咳が続く、特に痰などが出ない場合、医者にご相談する。
- 6歳未満の子供に咳止めや風邪薬を投与する場合、必ず医者にご相談する。
- 他人に処方された咳止めの薬は飲まない。
- 煙やほこりを避け、マスクをするなど自己防御をする。
- 禁煙をする。

咳のタイプ	原因とその治療法
-------	----------

アザラシの鳴き声のような乳児の荒い咳	急性喉頭炎（仮性クループ）
朝の乾燥した咳、時間経過により改善する	乾燥した空気による。水分をよく取る。部屋を乾燥させない。禁煙する。
乾燥した咳。夜に悪化、風邪の後、数週間続く。	後鼻漏、喫煙、軽い喘息時など。水分を十分とる。うっ血除去薬を使用する。禁煙。
風邪やインフルエンザの後の、痰を伴う咳。	気管支炎、肺炎、副鼻腔炎。
窒息の後の突然の乾燥した咳。乳幼児など。	咽頭に物質が残留している状態。

.....

Croup（急性喉頭炎 仮性クループ）

急性喉頭炎は、心配されるが重篤な病気ではない。主な症状はアザラシが泣くような咳と、微熱である。2～5日ほどで回復するが、夜間に咳がひどくなる。6カ月から4歳ぐらいまでの乳幼児に多く、風邪などのウィルス感染で生じる。

救急車を呼ぶべき時

- 子供の呼吸が停止し、顔が蒼くなった時。直ぐに心肺蘇生を開始する必要がある。
- 子供が以下のような呼吸困難の症状を示す時。
 - ◆ 速い呼吸をしている。
 - ◆ よだれをたらしうなり声をあげて呼吸をしている。
 - ◆ 話したり、泣いたり、音を出したりできない。
 - ◆ 肋骨の間の皮膚が呼吸時に陥没している。呼吸の時に首、胸部、腹部の筋肉を使用している時。
 - ◆ 呼吸ごとに鼻翼が広がる。
 - ◆ 皮膚の色が青白くグレーがかっている。爪、唇、耳たぶの色が白っぽくなっている。

医者に行くべき時

- 咳がひどく、軽度の呼吸困難があり、家庭でのケアを行って30分ぐらい経過しても改善が見られない時。
- 咳が2日間経過しても改善傾向が見られない時。

家庭での対応方法

- 泣くと呼吸に支障をきたすため、なるべく子供を泣かせず落ち着かせるようにする。
- 空気が乾燥しないよう、加湿器や蒸気の子供の顔に当てるなどする。熱い噴霧器は使用しな

い。

- 数分しても咳が止まらない場合、バスタブに熱いお湯を入れ、風呂場のドアを閉めて、その湯気を数分間吸わせる。
- その後も咳が改善しない場合、外に出て、涼しい空気を数分間吸わせる。
- 6歳未満の子供に咳止めや風邪薬を与える場合は、医者に相談する。

.....

Dandruff (フケ)

フケは頭皮の皮膚細胞の落屑であり、皮膚の状態により、乾燥したものと油分の含んだタイプのものがある。自然現象ではあるが、真菌感染により生じることもある。

医者に行くべき時

- 市販のフケ用シャンプーで改善しない時。

家庭での対応方法

- 普通のシャンプーで毎日洗髪をする。(大体のフケはこれでコントロールできる。)
- もしたくさんのフケと共に、頭皮のかゆみがある場合、市販のフケ用シャンプーを使い、シャンプー後に数分置いてからよくすすぐ。
- 眉毛、耳、髭、などには刺激の少ないシャンプーを使う。

乳幼児脂漏性皮膚炎

乳幼児の頭皮につく黄色く油っぽい痂皮で、改善方法として以下がある。

- 1日1回乳幼児用のシャンプーで頭を洗う。シャンプーの前に、乳幼児の頭皮をお湯につけ少し痂皮をふやかした後で、柔らかいブラシ(柔らかい歯ブラシなど)で、痂皮を優しく取り除く。
- シャンプーをする1時間前に、ミネラルオイルを頭皮につけマッサージする。(油で痂皮が柔らかくなり、はがれやすくなる。)
- もし普通の乳幼児用シャンプーで効果がなければ、前述の市販のフケ用シャンプーを使用する、その際には乳児の目にシャンプーが入らぬよう十分注意する。
- もし、痂皮の部分に発赤があり、赤みがひどい場合、マイルドなヒドロコルチゾンクリームが効果がある。

.....

Diaper Rash (おむつかぶれ)

おむつかぶれは、尿、便、おむつなどに使われた洗剤などにより、湿気と細菌が繁殖し、赤い湿疹が臀部や大腿部にできたものである。

医者に行くべき時

- 湿疹の赤みが強く、水泡、膿、表皮の剥離などがある時。
- 湿疹が主に皮膚のしわの部分に出ている時。(真菌感染の可能性がある。)
- 家庭でのケアをして、3日間経過しても改善が見られない時。

家庭での対応方法

- 汚物の付いたおむつはすぐに取り換える。少なくとも2時間おきに確認する。おむつを交換するたびに、柔らかいタオルやぬるま湯などでおむつがあたる部分を洗い、おむつを再度つける前に5分から10分間、空気にさらし乾燥させる。1日1回、石鹸を使って臀部を洗う。
- 湿気のこもるようなプラスチック製のパンツは使用しない。
- 湿疹が広がらないよう、隣接する乾燥した健康な皮膚に酸化亜鉛クリームなどを塗って保護する。それらのクリームは、湿疹がその健康な皮膚にできた場合、または他の部位の湿疹が改善してきた場合は、塗布するのを中止する。
- 他のブランドのおむつを使用してみる、無香料、無着色のおむつを使用してみる。
- かさばった分厚いおむつは使用しない。
- もし布おむつを使用する場合、マイルドな洗剤で2度洗いし、漂白剤、柔軟剤は使用しない。
- 洗剤の種類を変えてみる。
- 湯船に菓30ミリリットルのベーキングソーダを入れ、約10分乳児の体を湯船につける。(へその緒が取れるまでは入浴は避ける)

.....

Diarrhea, Age11 and Younger (下痢、11歳以下)

乳児と小さい子供の下痢は、すぐに脱水症状を起こしやすいため、迅速な対応が必要である。

救急車を呼ぶべき時

- 子供が意識不明、または起こそうとしても目が覚めない時。
- 酷い脱水症状が見られる時。(目がくぼむ、涙が出ない、乾燥した口と舌、乳児の大泉門の陥没、12時間以上排尿がない、皮膚の張りがなくつまんでも戻りが遅い、呼吸が速い、鼓動が速い。)

医者に行くべき時

- 6か月未満の乳児で下痢が見られる時。

- 6カ月から11カ月の乳児で、
 - ◆ 下痢に血液またはタール状のものが混入している時。
 - ◆ 尿が血尿またはコーヒー色の場合。
 - ◆ 24時間以上ひどい下痢（1～2時間おき）が続いている。
 - ◆ 中等度の下痢が3日以上続き、その原因が定かでない時。
 - ◆ 下痢と一緒に高熱（39.5度以上）がある時。
 - ◆ 微熱と共に12時間以上下痢が続くとき。
 - ◆ 強い腹痛がある時。
 - ◆ 痛みが一か所、特に右下腹部に局限している時。

家庭での対応方法

- **1歳までの乳幼児の場合**
 - ◆ もし乳児が、まだ母乳(人工乳)だけの栄養の場合、普段よりも頻回に母乳(人工乳)を与える。人工乳の場合、少量を頻回に与える。
 - ◆ 脱水様の症状が見られた場合、経口補液を、他の母乳や食べ物と一緒に与える。ただし経口補液だけを12時間から24時間以上与えることは避ける。
 - ◆ スポーツドリンク、フルーツジュース、ソーダなどを、経口補液代わりに与えない。これでは、糖分が多く、必要な電解質が十分含まれていない。
 - ◆ 真水を与えない。
 - ◆ 離乳食の始まる前の乳児には、消化の良いペースト状のもの（シリアル、つぶしたバナナ、マッシュポテトなど）を与えてみる。
 - ◆ 下痢の為のおむつかぶれ予防として、臀部にクリームを塗って保護する。
- **1歳から11歳までの子供**

子供の下痢は、4～6日続くこともあり、子供が十分な水分と栄養を取れ、排尿も十分にあり、症状が次第に改善してくるようであれば自宅で様子を見てよい。

 - ◆ 1時間おきに、125～250ミリリットルの経口補液、水で半分に薄めたフルーツジュース、または水（食べていれば）を、飲みたいだけ飲ませる。
 - ◆ 経口補液だけを24時間以上与えることは、しない。
 - ◆ ジュース、チキンスープ、ジンジャーエール、スポーツドリンクは脱水を補う為の適当な電解質や糖分が含まれておらず、下痢を悪化させることもあるので避ける。
 - ◆ 消化の良い、シリアル、アップルソース、クラッカー、マッシュポテト、バナナなどの食べ物を少しずつ頻回に与える。糖分の多い食べ物は避ける。

.....

Diarrhea, Age12 and Older（12歳以上、大人の下痢）

救急車を呼ぶべき時

- 1 2 時間以上排尿がない、眼のくぼみ、皮膚の張りがなく、涙が出ない、めまい、速い呼吸と鼓動、感覚麻痺または体の痛みなどの酷い脱水症状が見られる場合。

医者に行くべき時

- 軽症の脱水症状であるが、家でのケアでも良くなる時。
- 腹痛が悪化、または特に下腹部に局限した痛みの時。
- 1～2 時間ごとのひどい下痢が 2 4 時間以上続いている時。
- 血便または黒色便の時。
- 下痢と共に発熱がある時。
- 下痢が段々悪化し、回数が増えている時。
- 無処理の水を飲んだ後に下痢が発症した時。
- 2 週間以上下痢が続いている時。

家庭での対応方法

- お腹が落ち着くまで数時間、固形物は食べず、脱水予防の為に水分、または経口補液を頻回に摂取する。
- 最初の 6 時間は、下痢止めの薬は摂らず、その後、もし発熱、腹部の痙攣、血便などがなければ、内服する。服用時は、規定の量を守り、便が固形になってきたらすぐに中止する。
- 最初の 2 4 時間の後、あるいは症状が改善してきたら、バナナやおかゆなどの柔らかく消化の良い食べ物から始め、アルコール、カフェイン、刺激の強い香辛料の入った食べ物は、下痢が治まった後 4 8 時間は避ける。

乳糖不耐症

体内でラクターゼと呼ばれる乳糖分解酵素が多く作られない人は、牛乳に含まれる乳糖を消化できず、乳製品を食した後に、ガス、腹部膨満、下痢、腹部痙攣などの症状が出る。予防に以下のような対策がある。

- 一度にたくさんの牛乳や、その他の乳製品を摂取しない。
- 牛乳よりはチーズを食べる。(チーズはほとんどの乳糖が製造時に除かれるため。)
- ビフィズス菌など、活性培養物の入ったヨーグルトを食べる。(この様な菌は、逆に乳糖を消化させる酵素が含まれている。)
- 全処理をした牛乳または、市販の酵素の錠剤を飲む。
- 他の食べ物と一緒に摂取することで、症状が避けられることがある。

重症の乳糖不耐症の場合

- 食品ラベルをよく読み、すべての乳製品の摂取を避ける。

- 乳製品以外（豆腐、ブロッコリー、緑色野菜など）でカルシウムなどの必要な栄養を取る。医者にご相談し、必要であればサプリメントで補う。

.....

Dizziness and Vertigo（めまい、立ちくらみ）

めまいとふらつきはその原因と症状が異なる。

	めまい(回転性、動揺性)	立ちくらみ
原因	<ul style="list-style-type: none"> ● 内耳の問題(良性頭位性めまい、メニエール病、内耳炎など) ● 頭痛、偏頭痛 ● 多発性硬化症他の神経の問題 ● 脳卒中 ● 脳腫瘍 	<ul style="list-style-type: none"> ● 急な起立による血圧降下 ● インフルエンザ、風邪、アレルギー ● 脱水 ● 薬の作用 ● ストレス、不安 ● 出血 ● 心拍リズムの問題 ● 心筋梗塞
症状	<ul style="list-style-type: none"> ● 周りが回転または回旋しているように感じる ● 回転と同時に吐き気を感じる ● 立てない、歩けない、バランスを保てない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分は動いていないのに、安定感がない。 ● 横になると症状が改善する

救急車を呼ぶべき時

- めまいと同時に、強い頭痛、意識の混乱、言語障害または視覚障害、手足または他の部位の感覚麻痺や脱力感がある時。
- ふらつきと共に、胸の痛みや圧迫感など心筋梗塞発作の症状がある時。
- めまいの後に意識を失って、呼び掛けても起きない時。
- めまい、ふらつきとともに、強い頭痛、首の硬直、発熱、けいれん、意識の混乱などの症状がある時。
- 強いふらつきが突然の心拍数の変化とともに、長く続く時。

医者に行くべき時

- ケガの後に、めまいやふらつきが出た時。
- 酷いめまい、または聴覚の障害とともにめまいが出た時。
- 内服薬がめまいの原因だと思う時。
- めまいが頻回にあり、それについて医師に相談したことがない時。

- めまいが5日間以上続いている時。
- 今回のめまいが以前のものとは様子が異なる時。
- 過去数日の間にふらつきが何度も見られる時。
- ふらつきと共に心拍数が、一分間に50回未満または150回以上の時。

家庭での対応方法

- ふらつきがある場合、横になり、1～2分経過した後でゆっくり座る。そのあとまた1～2分待ち、その後ゆっくり立ち上がる。
- 回転性のめまいがある時は、仰臥位にはならない。座って上体を支えておいた方がよいことがある。眼は閉じない。
- インフルエンザや風邪によるふらつきの場合には、十分な水分補給をする。
- 運転、機械操作など、めまいがある時には危険と思われることはしない。

.....

Dry Skin（乾燥肌）

医者に行くべき時

- 明らかな原因や発疹がないのに、体全体が痒い時。
- 掻痒感が強く、睡眠に障害をきたし、家庭でのケアでも効果がない時。
- 掻き傷で、出血し、皮膚が赤く腫れている時。

家庭での対応方法

- シャワーは皮膚の油分を流してしまうので、熱過ぎない温度で短時間にする、お風呂の方が乾燥肌には良い。
- お風呂に入る時には、バスオイルを使用する。
- マイルドな石鹸を使用する。また石鹸は腋下と股間だけに使用する。
- お風呂やシャワーの後すぐに全身に保湿用ローションを塗る。
- 乾燥した手や足には、ワセリンなどのクリームをつけた後に木綿の手袋または靴下をつけて寝る。
- 皮膚を掻かないようにする。

痒みの対策

- 皮膚を乾燥させないように、常に保湿を保つ。
- オートミールのお風呂：オートミールを綿の布に包み、それを一度煮沸する。そのオートミールをお風呂で石鹸をつけずに体を洗うスポンジ代わりに使う。
- 虫刺されや植物による痒みにはカミンローションをつける。
- 痒みが限られた小さい部分であれば、ステロイドのクリームを使用する。

- 抗ヒスタミン薬を内服する。
- 爪を短く切り、夜寝る時は手袋をするなど、皮膚を引っ掻くのを予防する。
- 木綿、またはシルクの布地の服を着る、ウールやアクリル布地の服を直接肌に身に付けない。
- 乾燥肌には石鹸を使わない。

.....

Ear Infections (耳の感染症)



外耳道 (Ear canal)、中耳 (Middle ear)、内耳 (Inner ear)、鼓膜 (Eardrum)

外耳道の炎症は、Swimmer's Ear と呼ばれ、多くは水や砂、ごみが外耳に入ることによって炎症が起きるが、綿棒や異物による外傷、石鹸やシャンプーなどによる湿疹や乾癬などの皮膚炎で起きることもある。

医者に行くべき時

- 耳から膿や血液が出てきた時。
- 外耳道と耳自体が赤く腫れている時。
- 耳の周辺あるいは後ろが赤く腫れている時。
- 外耳道が腫れて赤く痛みがある時。
- 風邪の後に耳が痛くなった時。
- めまい、ふらつきがある時。
- 家庭でのケアの後3日間経過しても改善しない時。

家庭での対応方法

- 耳の中に異物や虫があるかどうか確かめる。
- もし、鼓膜が破けていたり、耳の中から膿や血液が出てきている場合、医師の指示が無ければ耳の中に点耳薬他の薬を入れないこと。
- 人肌程度に温めた、酢と市販の **Rubbing alcohol**（消毒用アルコール）を同量ずつ混ぜ、バルブシリンジに入れて耳の中にその液体を入れてすすぐ。（液体が冷い、または熱すぎるとめまいを起こすことがあるので注意。）
- ワセリンを塗った綿球を耳栓として使用するなどして、炎症がおさまるまで耳の中に水を入れないようにする。プラスチック製の耳栓は使用しない。
- 痒みがある場合、市販の水泳用点耳薬を試してみる。
- 耳の中に液体の薬を入れる場合、顔を横にして寝かせ、外耳道が開く外耳のへこんだ部分に、液体を転がすように流し入れる。液体は予め手で温めておく。外耳を上下に動かすと液体が入りやすい。
- 耳の痛みには、湿らせた温かいタオルやヒーティングパットを耳に当てる。（乳幼児など、熱いと言えない子供にはヒーティングパットは使用しない。）
- 痛みには市販の鎮痛剤を内服する。



点耳薬の容器は外耳道に直接接触させてはいけない

外耳道の炎症（Swimmer's Ear）の予防方法

- 耳の中を常に乾燥させる。水泳、シャワーの後など、ティッシュ、タオル、ドライヤーなどで乾かす。
- 水泳やシャワーの後、酢と消毒用アルコールを同量混ぜた液体で、耳の中をすすぐ。また市販の液体を使用してもいい。
- 綿棒、ヘアピン、他のもので耳垢を取らない。外耳道を損傷する可能性がある。
- 長い間耳栓をしない。
- 外耳道の中に石鹸、シャンプーなどの洗剤を残したままにしない。

Middle Ear Infections (中耳炎)

中耳炎は風邪と一緒に起きることが多い。症状としては、耳の痛み、めまい、耳鳴、難聴、発熱、頭痛、鼻汁などがある。膿汁が中耳に溜まるが、そのため、鼓膜を圧迫する。耳の中から膿汁や血液が出てきたら、鼓膜が破れたということであるが、これにより耳の痛みは軽減する。一回ぐらゐの鼓膜の破れは問題ないが繰り返すと難聴になる可能性がある。中耳炎が治癒した後に中耳に浸出液が溜まることもあり、これにより、軽い難聴や不快感を感じるが、特に治療の必要性はなく大体、3～4か月までには浸出液は消失する。

医者に行くべき時

- 耳の痛みが強く、家庭でのケアでも改善せず、悪化している時。
- 耳の痛みが、頭痛、首の硬直、発熱、意識の混乱など重篤な疾患の症状と共に出現した時。
- 乳児が耳たぶを引っ張ったりさすっていたりして、耳の不快感、痛みがあるよう見える場合。
- 子供が耳の感染症状とともに、39度以上の発熱が見られる時。
- 6か月未満の乳児が、38度以上の発熱がある時。
- 膿汁か血液が耳から出てきた時。
- 抗生剤を内服して2日経過しても症状が良くならない時。
- 子供が耳のチューブを挿入しているのに、耳の痛みがある、または耳から浸出液が出てくる時。
- 耳の周りや後ろが、赤く腫れている時。
- 子供が、顔の筋肉を普通に動かさない時。
- 中程度の耳の痛みが3～4日続く時。

家庭での対応方法

- 耳の痛みには、湿らせた温かいタオルか低温のヒーティングパットを耳に当てる。乳幼児にヒーティングパットは使用しない。子供が寝る時に使用させない。
- 市販の鎮痛剤を内服する。
- 十分な水分を摂る。
- 鼓膜が破れたら、その後3～4週間は水の中に潜るなど、耳の中に水が入るようなことは避ける。シャワーやお風呂は良い。

子供の中耳炎の予防方法

- 母乳による授乳を勧める。哺乳瓶で授乳する乳児の方が中耳炎になることが多い。哺乳瓶で授乳する場合は、上体を起こした状態で飲ませ、哺乳瓶を口にくわえたまま寝かせることのないようにする。

- 家、子供の周りでは喫煙しない。
- 感染症になる機会を減らすため、保育所はなるべく人数の少ないところを選ぶ。
- おしゃぶりは1 2カ月位までとする。おしゃぶりを長く吸っている子どもに中耳炎が多い。
- 手をよく洗う、洗わせる。
- 必要な予防接種をスケジュール通りに接種する。

耳のチューブとは？

繰り返し中耳炎を起こし、慢性的に中耳に浸出液が停滞し、難聴を起こしている子供に対して行われる簡単な処置である。鼓膜と中耳の間に挿入されることで、中耳に溜まった浸出液を排出する。言葉を覚える時期の乳幼児では、特に耳の聞こえが言語の発達に影響を及ぼすので、医者に相談する。

子供に対する抗生剤の必要性

中耳炎は抗生剤で治癒するが、中耳炎になったほとんどの子供は抗生剤なしでも治癒する。家庭でのケアと、数日後に症状が改善してきている場合は抗生剤を必要としない。しかし、以下の場合はすぐに抗生剤治療が必要である。

- 2歳未満の乳幼児の場合。難聴などの問題が言語の発達に影響する為。
- 高熱があり状態が思わしくない、耳の痛みが強い時。
- 他の重症な慢性病（心臓病、嚢胞線維症など）を持っている時。

多くの医者は、抗生剤を処方しても4 8時間は内服せず様子を見るように指示する。その後改善が見られなかった場合に内服が指示されるが、内服後も効果が出るのに4 8時間ぐらい様子を見る。

本当に必要な場合以外、抗生剤を使用しない方がいい理由

- 医者を受診し処方箋をもらうためには時間と費用がかかる。
- 抗生剤には、下痢、嘔吐、皮膚の発疹などの副作用がある。
- 必要でないのに抗生剤を内服することで、必要な時に効果が出なくなるという可能性がある。抗生剤を内服する度に、抗生剤に殺されなかった細菌を選ぶことになる。これにより生き残った細菌が強くなり、重篤な感染症を引き起こす可能性がある。この感染症を殺すためには、さらに強い、高価な抗生剤を使わなければならなくなる。

.....

Ear Wax（耳垢）

耳垢は、耳の中をきれいにし、埃や水を出すのを促す。基本的に耳垢はそのままにしておく。たまに耳垢が硬くなり詰まって、耳の聞こえに影響を及ぼすことがあるが、綿棒や指、他の器具を使って、耳垢を取ろうとしない。耳垢をただ鼓膜の方に押し込めることになる。ほとんどの耳垢

は家庭でのケアで改善する。

医者に行くべき時

- 1週間の家庭でのケア後も、耳垢が硬く乾燥して取れない場合。
- 耳垢の為に、耳鳴、難聴、閉塞感がある時。
- 嘔気、平衡感覚に問題がある時。
- 耳垢の問題が、鼓膜が破れたり、耳のチューブを入れている人や以前耳の手術を受けた人に生じた時。

家庭での対応方法

鼓膜が破れていたり、耳から膿や血液が出てきた時や、耳にチューブを入れている時には以下の家庭での処置は行わない事。

- 1日2回、1～2日間、耳の中に人肌に温めたミネラルオイルを2滴垂らし、耳垢を柔らかくする。その後、暖かく弱めのシャワーかバルブシリンジを使って、ぬるま湯を耳の中に注入し、耳垢を洗い流す。

.....

Eating Disorders (摂食障害)

拒食症・過食症・過食がよくある摂食障害である。家族のだれかに摂食障害があると思われる場合は、専門家に相談する。栄養指導、カウンセリングなどが治療としてある。専門家からの援助がない場合、重症化し、入院、死亡ということもありうる。

拒食症

ティーンなど若い女子によく見られる。

- ◆ 食べるのを拒否するが、食べ物に執着する。
- ◆ 常に運動している。
- ◆ 体重の激減と月経の停止。
- ◆ やせていても太っていると思う。
- ◆ 自分に自信がない。
- ◆ 摂食障害としての自覚の欠如。

過食症

一度に大量に食べ、その後すぐに食べた食べ物を吐き出したり、下剤を使って排出する。

- ◆ 乾燥肌で髪がぱさぱさで弱々しい。
- ◆ 鬱、または感情の起伏が激しい。
- ◆ 普通の体重であるのに、肥満であると思う。(過食症の人は普通の体重であることが多い。)

- ◆ 自分に問題があると理解しているが、それを隠そうとする。

過食

一度に大量に、数千カロリーもを一気にしかも楽しまずに食べる。食べ物を吐き出したりしないので、このような過食の人は大体が肥満である。

医者またはカウンセラーに行くべき時

- 現実的でないボディーイメージがあり、体重増加に恐怖感を持っている。
- 短期間に激やせした。
- 頻回に嘔吐する。
- 下剤・利尿剤の乱用。
- 常にダイエットをしている、食べるものを常に気にしている。
- 過剰な、厳格な運動
- 月経が止まる。
- 家族や友達との関係を持たなくなる。

健康な食生活について指導する

- 家や学校で健康的な食事、運動の習慣を教える。
 - 自分に自信を持たせる。どのように見えるかではなく、ありのままの自分を受け入れさせる。
 - 若者に、ダイエットを勧めることは要注意である。体重と関係なく、その子を愛していることを伝える。
 - 現実を理解させる。雑誌のモデルなどは非現実的なものであることを理解させる。
 - 子供にいろいろなストレスをかけない。子供に、親は常にサポートし、話を聞く準備があることを伝える。
-

Erection Problems (勃起不全)

勃起しない、またはセックス中に勃起が継続しなくなる事は時々あることであるが、もしそれが頻回、または継続性に問題が出るようであれば医者に相談することを勧める。年齢が高くなるにつれ、勃起するまでに時間がかかり、硬さも弱くなるが、一般的に、健康な人はどんなに年をとっても勃起能力がある。

原因として以下のようなことがあげられる。

- 血流、神経、ホルモンでの問題。糖尿病、心臓病、外傷他の病気が関係する。
- 薬の副作用による。降圧剤、利尿剤、抗精神薬などにこのような副作用が見られる。
- アルコール

- 喫煙
- 鬱、ストレス、悲しみ、人間関係の問題

医者に行くべき時

- Viagra、Cialis、Levitra などの勃起誘発剤を使用した後 3 時間経過しても勃起が続いている。
- 過去 2 4 時間以内に上記の勃起誘発剤を内服していて、胸痛が出現した時。この場合、ニトログリセリンは内服してはいけない。
- 全く勃起しない、または身体的な原因で勃起ができないと考えられる時。
- 勃起不全が、下腹部・腰部の痛み、発熱など尿路の問題と一緒に起こっている時。
- 外傷の後に勃起不能が起きた時。
- 内服している薬が原因と考えられる時。

家庭での対応方法

- 医者か薬剤師に相談し、服用している薬が原因でないことを確かめる。
- アルコールを控える。1 日 2 杯以下が目安。
- 禁煙をする。喫煙はペニスへの血流の流入を妨げ、勃起しにくくする。
- ストレスを軽減する。
- 前戯を長くする。
- パートナーに相談し、一緒にセックスに関する本を読むなど、改善策を考える。もしパートナーに話せない場合は、セラピストに相談する。
- 他の時に勃起しないのか確認する。マスターベーションや朝起床した時に勃起する場合は、肉体的ではなく精神的な要因が原因であることが多い。
- 医者に、Viagra、Cialis、Levitra などの勃起誘発剤を処方してもらえるか相談する。勃起を助ける道具もあるので、必要ならば相談する。

.....

Eye Problems (眼の問題)

結膜炎 (Pink Eye)

結膜の炎症で、細菌、ウィルスなどにより起こるものと、乾燥した空気、アレルギー、煙や化学物質などで起る場合がある。症状として、眼球の充血、まぶたの赤みと腫れ、痒み、熱感、涙目がある。細菌、ウィルス性のものは、感染性がある。

医者に行くべき時

- 両目の瞳孔のサイズが異なる時。

- 眼の周りの皮膚や瞼が赤い時。
- 眼がかすんだり、曇って見えて、瞬きしても軽快しない時。
- 眼が不快というよりも、痛い時。
- 光が痛いと感じる時。
- 眼の中に異物があると感じる時。
- 眼から、黄緑色の膿様の目やにが出、24時間経過しても改善しない時。
- 1週間経過しても、症状が改善しない時。
- コンタクトレンズを着用していて、過去に結膜炎を1回以上経験したことがある時。

家庭での対応方法

- 手をよく洗う。他人への感染を防ぐために、眼を触る前後には必ず手を洗う。
- 冷たい、または暖かい濡れたタオルを目に当てる。
- 固まった目やには、湿らせたコットンや濡らしたハンカチなどで内側から外側に向けて、優しく拭き取る。



目やには、内側から外側に向かって拭き取る

- 回復するまでコンタクトレンズや、眼の化粧品はしない。また、結膜炎になった時に使用していた眼の化粧品は捨てる。コンタクトレンズのケースやその他の関連した物品を消毒する。
- 医者に点眼薬を処方されたら、指示通り使用する。年長の子供・成人の場合は、下眼瞼（下のまぶた）を2本の指で押し下げ、眼との間に出来た隙間に目薬を垂らす。その後30秒から60秒目を閉じて十分に吸収されるのを待つ。小さい子供の場合は、子供を横にさせて目を閉じさせる。目の内側の角に目薬を落とす。子供が目を開けると自然に目薬が眼に流れ込む。

- 点眼薬のボトルの先端を目・瞼・睫毛に接触させないように注意する。接触してしまった場合は、ボトルを代える。



点眼薬のボトルの先端を目、まぶた、睫毛に接触させない

- 眼軟膏を処方された場合、特に子供に塗布するのは困難であるが、まつ毛の部分に塗布すると、そのうち溶けて目に中に入る。
- 市販の点眼薬を購入する時は、耳の薬と間違わないように気を付ける。
- タオル、枕、目の化粧品、コンタクトレンズの関連物品などを他人とシェアしない。

ドライアイ

ドライアイは眼球に潤いがなく乾燥した状態で、乾いた感じ、熱感、じやりじやりした感じ等の症状が生じる。乾燥した空気、煙、老化、特定の病気や、抗ヒスタミン剤、抗鬱剤、避妊ピルなどの薬によっても起こる。

医者に行くべき時

- 市販の涙と同じ成分の点眼薬を使用しても症状が改善しない時。

家庭での対応方法

- テレビを見る時、コンピューターを使う時、本を読むときなど、眼を使う時は、頻回に休みを取る。また、頻回に瞬きをする。
- 市販の涙と同じ成分の点眼薬を使用する。保存料不使用の製品が良い。
- 赤目を軽減するための点眼薬は、中止した時に逆にさらにドライアイになりやすいので使用しない。
- 煙や化学物質の煙などを避ける。

コンタクトレンズの問題を避ける方法

- ◆ コンタクトレンズとレンズに触れる手やケースなど全てを常に清潔に保つ。
- ◆ レンズのクリーニングの手順を守り、市販の保存液を使用する。自家製の保存液は、雑菌が混入しやすいので使用しない。
- ◆ レンズを唾液で濡らさない。細菌感染を起こす可能性がある。
- ◆ 化粧の前にコンタクトレンズを入れる。瞼の縁の内側にアイライナーを書かない。眼の化粧品は3～6か月ごとに新しいものに交換する。
- ◆ 長期装着用のコンタクトレンズは、細菌感染になりやすいので、規定の管理基準を守る。

眼の出血

眼の白い部分は時として、血管の損傷による出血で、赤いスポットが現れることがある。結膜下出血と呼ばれる出血の一つで、ほとんどは心配されるようなものではなく、2～3週間で自然に消失する。

医者に行くべき時

- 出血が、頭や眼の怪我の後に出現した時。
- 出血が、瞳孔にある時。
- 眼に出血があり、痛い時。
- 眼の出血が頻回にある時。
- 抗凝固薬を内服中で、眼の出血が見られる時。

.....

Fatigue and Weakness (疲労と衰弱)

疲労：疲れを感じエネルギーがないと感じる。原因として、運動不足、ストレス、働き過ぎ、睡眠不足、鬱や不安症、貧血などがある。

衰弱：体と筋肉に強が入らない。腕や足などの体を動かすのに多大な努力が必要である。原因として、糖尿病、甲状腺機能障害、脳卒中、脳・脊髄の障害などがある。

疲労・衰弱とともに、風邪やインフルエンザなど短期間の疾患が原因になることもある。

甲状腺機能低下症

甲状腺ホルモン分泌の低下により、疲労感、集中力の低下、記憶力の低下、体重増加などが見られ、中高年の女性によく見られる。血液検査で診断され、内服薬により治療できる。

貧血

血液中の赤血球が不足すると組織に酸素が十分行かなくなり、疲労感、めまいなどを起こす。貧血の代表的な原因として鉄分の不足がある。食事中的鉄分の不足、消化管での吸収障害の可能性もある。他、消化管からの出血、女性の場合は月経過多が原因の場合もある。鉄分の補給としては、牛肉などの赤みの肉、貝類、チキン、卵、豆、ブドウ、全粉パン、ホウレン草などが良い。

また、野菜は煮るよりも蒸した方が鉄分が失われない。

医者に行くべき時

- 突然の筋肉の衰弱があり原因が不明の時。
- 疲労感が強く普段の活動を2週間以上制限しなければならない時。
- 原因不明の体重減少・増加が見られる時。
- 家庭でのケアの後4週間経過しても改善が見られない時。
- 家庭でのケアの後も疲労感が悪化している時。

家庭での対応方法

甲状腺機能低下症や貧血など他の病気による場合は、医者に相談する。

- 軽いウォーキングなど、毎日適度な運動をする。過剰な運動は疲労を悪化させるので避ける。
- 栄養のあるバランスのとれた食事をする。
- 睡眠を十分にとる。
- 鬱や不安症などの症状を無視しない。
- ストレスや過労を避ける。
- もし薬を内服している場合、その薬が疲労の原因かどうかを医者か薬剤師に相談する。風邪薬やアレルギー薬は疲労感の原因となる。
- カフェイン、アルコールを控える。
- 禁煙をする。
- テレビを見る時間を減らして、代わりに友達と過ごす。新しいアクティビティーを始めている。
- エネルギーがみなぎるまでは時間がかかるので、辛抱する。

鬱（うつ）病ではないですか？

常に悲しく、不安で、望みがなく、何にも関心が持てない、家族や友達とも何もしたくない、眠れないというような症状があり、それが2週間以上続くようであれば、鬱病の可能性がある。医者に相談することを勧める。また、以下のサイトでは自己診断ができる。

www.makinghealthhappen.com

慢性疲労症候群

慢性疲労症候群では、休んでも疲労感が続き、普段の日常生活にも支障をきたす。疲労感とともに、記憶障害、頭痛、咽頭痛、リンパ腺の痛み、不眠などがある。甲状腺機能低下症や、鬱病など他の多くの病気と区別がつきにくく診断が困難であるが、症状が6か月以上続き、他に原因が考えられない時、この診断がつけられる。改善策として以下のようなことを勧める。

- 普段のスケジュールを見直し、もし忙しすぎるスケジュールであれば、改善するよう調整す

る。

- 不眠が見られたら、睡眠パターンを改善する。
- 毎日軽い運動をする。ストレッチ、軽いエアロビ、水泳、散歩、サイクリングなど。
- バランスのとれた健康な食事、特に野菜や果物をたくさん取る。
- 同じ問題を持つサポートグループに参加し、良い情報を得る。

.....

Fever, Age 11 and Younger (発熱、11歳以下)

発熱とは直腸温で38°C (100.4°F)以上と定義される。風邪、インフルエンザ、はしかなどのウィルスによる感染、中耳炎、咽頭炎など細菌感染が発熱の原因である。しかし、乳児の歯が生える時の発熱は別の疾患が考えられる。

発熱は、感染と闘っている体の自然な反応なので、むやみに下げる必要はない。子供は大人よりも発熱しやすい。急激な体温上昇により、けいれんを発症することがあるが、稀である。感染による発熱では、41°C (106°F)が限界で、外界からの太陽の熱などによる場合には41.5°C (107°F)になり、脳障害を引き起こす。

医者に行くべき時

下記体温は、いずれも直腸温である。

- 発熱と共に、嘔吐、強い頭痛、眠気、首の硬直、乳児の場合は大泉門の膨らみが出現した場合。
- 痙攣が起きた場合。
- 呼吸が速く、困難な様子が見られる場合。
- よだれが出て、飲み込みができない時。
- 押しても色が変わらない紫色の発疹が出た時。
- 嘔吐、下痢、腹痛を伴う時。
- 脱水症状が見られる時。
- 説明できない発疹が見られる時。
- 耳の痛み。(乳児は、耳を引っ張ったりする動作で痛みを示す。)
- 排尿時に痛がる。
- 関節の腫れ、痛み、赤み、熱感がある時。
- 通常とは異なる強い痛みをうったえる時。
- 生後6か月未満の乳児で、38°C以上の発熱が見られる時。
- 生後6か月以上11歳までの子供で、
 - ✓ 40.5°C以上ある。
 - ✓ 40°C以上あって、家庭でのケアの後4～5時間経過しても下熱しない時。

- ✓ 39℃～40℃が12時間以上続いている時。
- ✓ 38℃～39℃が3日間以上続いている時。
- 発熱があり、風邪やインフルエンザなどの一般的な状態よりも重篤に見える場合。
- 様子が普通でなく、幻覚や混乱状態が見られる時。
- 新しい薬を飲んだ後に発熱が見られる時。

家庭での対応方法

子供の発熱でいつ医者連れて行くかを見極めるのは難しいが、熱の高さよりも、全身状態を見て判断することが大切である。一般的に発熱のある子供は活動も少なくなる。しかし、子供に苦痛がなく意識がしっかりしていて、食べたり飲んだりでき、十分な量の排尿もあり、全体として改善しているように見れば、家庭での対応で様子を見て良い。

- 普段よりも多く水分をとらせる。冷凍のアイスキャンディーをなめさせても良い。
- 薄着にし、毛布などで包まない。
- 発熱があり具合が悪い場合は、市販の解熱剤を内服させる。
- 脱水症状に注意し、十分な水分を与える。

.....

Fever, Age 12 and Older (12歳以上の発熱)

医者に行くべき時

以下、体温は口腔温

- 40℃以上の高熱がある。
- 39.5℃～40℃の熱が家庭でのケアの後12時間経過しても下降しない時。
- 以下のように発熱が継続する時。
 - ✓ 39℃～39.5℃が丸1日続く時。
 - ✓ 38.5℃～39℃が丸3日間続く時。
 - ✓ 38℃～38.5℃が丸4日間続く時。
- 体温が39℃以上で、発汗が止まり、皮膚に熱感があり乾燥しているなどの熱射病の症状がある時。
- 外傷による感染で発熱があると疑われる時。
- 発熱とともに、首の硬直、頭痛、嘔吐、意識の混乱が見られる時。
- 発熱とともに、咳、呼吸困難がある時。(肺炎の症状)
- 発熱とともに、眼の上や頬骨近辺が痛む時。(副鼻腔炎の症状)
- 発熱とともに、排尿痛がある時。(尿路感染症)
- 発熱とともに、腹痛、嘔気、嘔吐がある時。(虫垂炎、食中毒など)
- 発熱とともに、混迷、意識レベルの低下、異常行動などの症状がある時。

- 新しい薬を内服した後に発熱が見られた時。

家庭での対応方法

- 水分を十分に取る。脱水症状に注意する。
- 薄着をする。
- 市販の解熱剤を内服する。
- 2時間ごとに体温を測り、症状の変化を観察する。
- 発熱のために不快感がある時は、ぬるめのスポンジバス（風呂に入れず、お湯で塗らしたガーゼ、スポンジで体を拭く方法）を行う。
- スープなど消化のよい、胃に軽い食事をとる。
- もしインフルエンザ感染が考えられる場合、それに沿った家庭でのケアを行う。

脳炎と髄膜炎

脳炎は脳の炎症であり、水痘、インフルエンザ、麻疹、おたふく風邪、ヘルペス感染などにより引き起こされる。ノミや蚊からの感染でも起こることがある。

髄膜炎は、脳・脊髄の周囲にある組織と髄液の炎症である。中耳炎、副鼻腔炎、他の病気から発症する。

以下のような症状が見られたら、すぐに医者に連絡し受診する。

- ✓ 高熱とともに、強い頭痛、首の硬直、嘔吐がある。
- ✓ 意識が鮮明でない、混乱、けいれんがある。
- ✓ 内出血様の赤紫色の細かい発疹が急速に広がる。

.....

Fever Seizures（熱性痙攣）

子供の体温が急激に上昇した時に見られる筋肉の痙攣で、時として発熱に気が付く前に起こることがある。痙攣の起きた子供は意識を失い体の筋肉が硬直、歯を食いしばり手足をぴくぴく動かす。眼を白目にし、数秒間呼吸が止まるために皮膚が少し紫色になることがある。そして、嘔吐、失禁が見られることがある。痙攣は1分から5分ぐらい続く。生後6カ月から5歳までの子供の熱性痙攣は、心配されるものではなく、特に障害は残さない。子供により、痙攣を起こしやすい子とそうでない子がおり、その原因は不明である。痙攣を起した3分の1の子が、再度痙攣を起こす可能性がある。

救急車を呼ぶべき時

- 子供の呼吸が15～20秒以上止まっている時、または呼吸困難が見られる時。救急車が来るのを待っている間、蘇生をする。

- 痙攣が3分以上みられる時、または2回目の痙攣が起きた時。
- 痙攣が発熱、嘔吐、強い頭痛、眠気、意識障害、頸部硬直、大泉門の隆起と共に見られた時。

病院に行くべき時

- 子供の初めての痙攣で、次に起きた時の対処法などを医者と相談していない時。
- 生後6か月以内か、5歳以上の子供に痙攣が起きた時。
- 痙攣のふるえが、体の半分側のみに見れた時。
- 発熱がなく痙攣が起きた場合。

家庭での対応方法

痙攣中

- 親が落ち着いて対応することにより、子供も落ち着く。
- 子供が怪我をしないように、周りの危険なものを取り除き、床の上で、小さい子供の場合、できれば頭を膝の上に乗せ、顔を下にして寝かせる。子供の動きを押さえつけるようにしない。
- 子供を横向きにさせることにより、嘔吐した時に窒息することを防ぐ。
- 舌を噛まないようにするためにと口の中にもものを入れることはしない。逆に怪我のもとになる。
- 余裕があれば、痙攣がどのくらい続くか時間を計る。

痙攣後

- もし子供の呼吸が困難である場合、顔を横にし、子供の口に指を入れて、中に詰まっているものがないかチェックし、あればそれを指でやさしくかき出す。
- どこか怪我をしていないか、体をチェックする。
- 痙攣の後の眠気はふつうである。涼しい部屋で眠らせる。頻回に状態を観察する。通常1時間以内に、いつもの状態に戻る。

.....

Fibromyalgia (線維筋痛症)

線維筋痛症は、体の各所の痛みと倦怠感、虚弱感があり、体の特定部を押されるとその部分だけが痛むことがある。また睡眠障害が起きることもあり、こうした症状が仕事や生活に支障をきたすことがある。症状は継続せず、出現したり消失したりを繰り返す。筋肉、骨、関節、組織の障害はない。原因ははっきりしておらず、現在は症状に対する対症療法しかない。

医者に行くべき時

- 筋肉や関節に激しい痛みがある時。

- 悲しみ、落ち込み、興味の消失など、鬱の症状がある時。
- 筋肉または関節を怪我して、数日経過しても痛みが改善しない時。

家庭での対応方法

- ウォーキング、水泳、サイクリングなど定期的に適度な運動をする。
- 睡眠時間と起床時間を一定にし、枕やマットレスを調節するなどして、睡眠しやすい環境を整える。
- ストレスをためないようにする。瞑想などの方法でリラックスする。
- ヒーターパットを使用したり、温かいお風呂やシャワーで筋肉をほぐす。冷やす場合は、1回15分程度とする。優しいマッサージも効果がある。
- 痛みには、市販の鎮痛剤を内服する。
- 線維筋痛症のサポートグループに参加するなどして、理解を深める。

.....

Fifth Disease (第五病：伝染性紅斑、リンゴ病)

子供に多い伝染性の病気である。ほとんどの子供は頬に平手打ちのような発赤、腕の後ろ、足やおしり、体などにレース状のピンク色の発疹などで済むが、いくつかの子供は発疹が出る7日～10日前に、インフルエンザ様の症状として、鼻汁、微熱、咽頭痛、頭痛、関節の痛みなどが現れることもある。体の発疹は、数週間続き、気温の差・日光の違いにより出たり消えたりする。くしゃみや咳などにより発疹が出る1週間前から飛沫感染するが、発疹が出た後には感染しない。

医者に行くべき時

- 子供がひどく弱っている時。疲れていて、皮膚が青白くなっている時。
- 発疹と共に高熱がある時。
- 妊娠した大人が、この伝染性紅斑にかかった子供と接触した時。(胎児に稀に影響がある場合がある。)
- 妊娠していて、伝染性紅斑の子供に接触した、特徴的な発疹が出現し罹患したかもしれない時。
- 免疫機能の低下、鎌状赤血球症やサラセミアなどの血液疾患があり、伝染性紅斑に特徴的な発疹が出た時、または周囲に同疾患に罹っている人がいる場合。

家庭での対応方法

- 水分を十分とり、休む。
- 子供が、発疹のかゆみや不快感がある場合、痒みに対するケアをする。

.....

Flu（インフルエンザ）

インフルエンザは普通の風邪とは異なる疾患である。悪寒、高熱（40℃ぐらい）が急に出て、それが3～4日続く。頭痛とともに体の節々の痛み、のどの痛みと咳などがある。通常の風邪は2～3日後には症状が軽快するが、インフルエンザは症状が良くなるのに10日ほどかかることもある。乳児や老人、妊婦、慢性病のある人や免疫機能の低い人などは要注意である。抗ウイルス剤の投与は、症状が出現する前か、発症してから48時間以内であれば有効で、病期間を短くし重症化を防ぐ。

予防接種も有効的であり、その年の流行を予想して接種の種類が決められるため、確実性があるとは言えないが、感染予防には効果を発揮している。インフルエンザでは抗生物質の内服は効果がない。

医者に行くべき時

流行時期は病院でインフルエンザに罹患する可能性もあるので、行く前に十分考慮する。

- 発熱とともに首の硬直と激しい頭痛がある時。
- 乳児、老人、慢性病を有している人が罹患した可能性がある時。
- 抗ウイルス剤で、症状を軽減させたい時。
- 呼吸が速く浅い、肺からの痰が黄緑色または血の混じったものである、痛みや熱が次第に悪化しているなどの、感染症状の悪化がみられる時。
- 一度回復してきた後にまた症状が悪化してきた時。

家庭での対応方法

- 学校、会社、公共の場には数日行かず、他人にうつさないようする。
- よく体を休める。
- 発熱による体の水分蒸発やのどの痛みを和らげるために水分を十分に取る。レモン入りの紅茶、白湯、スープ、果物のジュースなども良い。
- 発熱、筋肉痛、頭痛の緩和に、市販の鎮痛剤を内服する。
- 禁煙をし、たばこを吸っている人の近くに行かない。
- 6歳未満の子供に、咳止めや風邪の薬を与える時は医者に相談する。

インフルエンザの予防方法

- 手を頻回に洗う。
- 手を口、鼻、眼などにもっていかない。
- バランスの良い食事をとり、休養と睡眠をよく取り、適度な運動をすることにより免疫を高める。

- インフルエンザの季節の前に、予防接種を受ける。

.....

Food Poisoning (食中毒)

食中毒は、汚染された食物や、十分に加熱処理がされていない肉などを食べることで発症する。食後1～2時間後から2日以内に嘔気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が現れる。同じものを食べた人で同じ症状が出たり、パーティーやブッフェなど長期間放置されていたものを食べた後に発症した事実などから原因を特定する。ボツリヌス菌の中毒症によるものは稀であるが、自宅で野菜などの瓶詰、缶詰をするときによりしっかり滅菌処理をしないことで、コーンや豆類などの低酸性食品によく発生する。ボツリヌス菌感染症状として、視界がかすむ・二重に見える、嚥下障害、呼吸障害などがある。

救急車を呼ぶべき時

- 12時間以上排尿がない、くぼんだ目、涙が出ない、乾燥した口、舌、張りのない皮膚、めまい、頻呼吸、頻脈、意識が不清明など極度の脱水症状がみられる時。
- 缶や瓶の食べ物を食べ、視界がかすむ・二重に見える、嚥下障害、呼吸障害、筋弛緩などボツリヌス中毒症が疑われる時。

医者に行くべき時

- 大人の場合：ひどい下痢（1～2時間ごとに多量の下痢）が、2日間以上続く時。嘔吐が一日以上続く時。
- 家庭でのケアの後も、濃い尿または無尿、口の乾燥などの脱水症状が改善しない時。
- 新たな腹痛が出現した時。

家庭での対応方法

- 大体の食中毒は家庭での対応により、数日で改善する。”下痢”のページ、“嘔気、嘔吐”のページ 乳幼児と幼児の対応のページを参照する。
- 脱水の兆候に注意して観察する。脱水のページ参照。高齢者と乳幼児は下痢や嘔吐により容易に脱水になる。

食品の安全の為に

- もし食品に異様な臭いがしたり、見た目が悪かったりする場合は破棄する。
- 熱い食べ物は熱いままに、冷たい食べ物は冷たいままに保存する。
- 4℃～60℃で2時間以上放置された肉、サラダ、ドレッシング他の食物は食べない。
- 冷蔵庫の温度を4℃以下に保つ。

- 冷凍肉を解凍する際は、台所のカウンターではなく、電子レンジか、冷蔵庫で解凍する。
- 手と台所を清潔に保つ。特にまな板、包丁など生肉を調理するものは使用后、熱湯などでしっかり洗う。調理前には手をよく洗い、肉を処理する前後、特に鶏肉などを触った後は、次の調理をする前によく手を洗う。
- 肉は完全に加熱する。肉用の調理温度計を使い、しっかり加熱処理しているか確かめる。
- バンバーガーは特に大腸菌感染のもとになるので、しっかり火を通す。中がピンク色のものは食べない。全ての肉は、表面だけでなく中心部も、少なくとも71℃以上に上げる必要がある。
- 生卵、または生卵を使ったクッキーやドーナツの生地を食べない。
- 蓋の部分が膨張していたり、亀裂のある缶や瓶の食べ物は捨てる。
- 家庭での缶詰、瓶詰は、滅菌処理などの手順をしっかりと行う。

A 型肝炎

A 型肝炎は、肝臓に影響を与えるウイルスである。便からのウイルスが飲み水や食べ物の中に入ることによって感染する。大きな団体がレストランで同じ料理を食べた場合、その従業員に A 型肝炎の保持者が居て、トイレの後によく手を洗わなかったことで、感染を引き起こすことが時にある。もし、家族や自分自身が A 型肝炎に罹っている場合、他の家族や他人に移さないようよく手を洗うなどの注意が必要である。感染予防にワクチンもある。A 型肝炎の主な症状・特徴は以下。

- 症状が出現するのは、感染してから2~7週間後。
- 疲労感、嘔気、発熱、筋肉痛、頭痛、右上腹部の痛み、皮膚・白目の黄色化（黄疸）などが現れる。通常、症状は2か月以内に自然に消失する。
- A 型肝炎は、通常自然に回復し、肝臓の長期にわたる障害を引き起こすことはない。

.....

Fungal Infections（真菌感染症）

皮膚の真菌感染は、温かく湿気のある場所に好発する。よく起こる場所は、足、鼠径部、頭皮、爪、乳房の下などである。

医者に行くべき時

- 痛みの増強、赤み、腫脹、熱感、膿、発熱など感染症状の悪化が見られる時。
- 糖尿病があり、足に真菌感染（水虫）が生じた時。
- 頭皮の赤み、フケ、髪の毛の痛みと共に急な抜け毛がひどい時、また家族にそのような抜け毛が見られる時。
- 白癬（Ringworm）が広がり、頭皮にもある時。
- 家庭でのケアの後2週間から1か経過しても、改善しない時。

家庭での対応方法

- 水虫、いんきんたむしには、抗真菌パウダーやローションを塗布する。塗布する前は必ず患部をきれいに洗い乾燥させてから塗布する。症状が改善した後も、抗真菌剤を2週間ほど使用し続け、再発を予防する。
- 体の白癬（Ringworm）にも上記の市販薬を使用する。
- 足を常に清潔に保ち、乾燥させる。水泳やシャワーの後など足の指の間をよく拭く。予防の為に、市販の抗真菌剤パウダーを、シューズやソックス、足に塗布する。
- 革のシューズやサンダルなど、足が“呼吸できる”履物を履く。また汗を吸収しやすい綿の靴下を履く。シューズは、履いた後24時間ぐらい乾燥させた後に、再度履く。
- 公共のプールやシャワーの場所では、ビーチサンダルかシャワー用サンダルを履く。
- 鼠径部を常に清潔に乾燥を保つ。汗をかいた下着や服はすぐに着替え、きつい下着は避ける。汗の吸収しやすい綿などの下着を着用する。
- 帽子、櫛、ブラシ、タオルなどを共有しない。

真菌感染の種類	症状	コメント
足の水虫	痒み、表皮の亀裂、かかとや指の間の皮むけ。	よく再発する。その都度治療が必要。
股部白癬（いんきんたむし）	陰部と股間の強い痒みと湿潤。発赤、悪化により膿の排出。	よく再発する。その都度治療が必要
皮膚の白癬	中心が明るい円形の発疹。端が隆起している。痒みがある。	体の他の部分に素早く感染が広がることがある。
頭皮と髭の白癬	角化した赤く、隆起した発疹。または、小さな隆起した発疹	頭皮と髭に、たくさんのフケのような皮膚の落屑がみられる。
爪の真菌感染	爪の変色（黄色みがかった） 爪の肥厚、亀裂、軟化。	治療が困難。
口腔内真菌感染	口の中に、牛乳のような白いコーティングができる。取れにくい。	乳児に多く発症。または、 抗生剤の内服の後に起こりやすい。

.....

Gallstones（胆石）

胆嚢や胆管にできる石で、主にコレステロールにより形成される。大きさはさまざまで、砂粒大からゴルフボールぐらいまでの大きさになることもある。胆石があっても無症状のことも多いが、時として右上腹部または上腹部中央の突然の痛みまたはけいれんが生じる。その痛みが、右上背部や肩甲骨にも広がることもある。鋭い痛みが数時間続きその後急に改善することもある。腹痛に伴い、発熱や嘔吐もある。痛みはよく夜に発症し、同じ時間帯に起こる。痛みは食事と関係する場合もあるが、関係ない場合もある。

医者に行くべき時

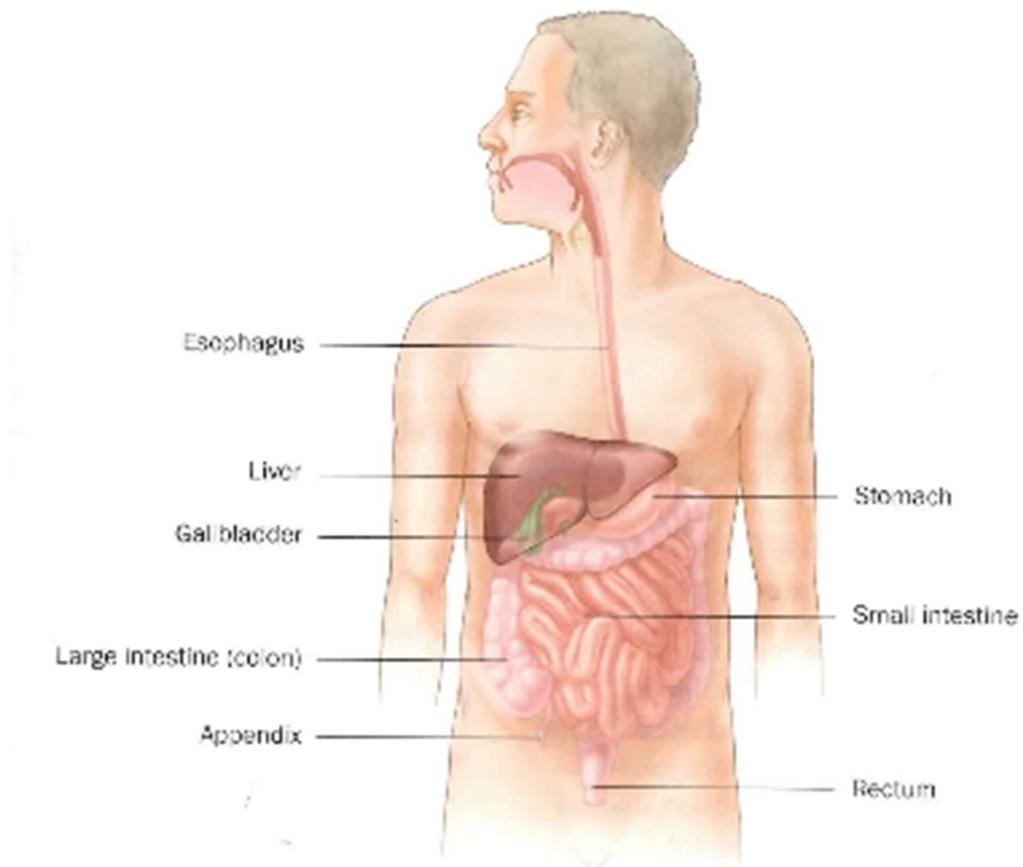
胆石を持っていると知っている場合。不明の場合は腹痛の項、参照。

- 突然の鋭い腹痛がある時。強い腹痛は生命に危険を及ぼす重大な症状のこともある。
- 皮膚、眼球の白い部分が黄色くなる、尿が濃い黄色から茶色、色の薄い便など、黄疸の可能性が時。
- 発熱、悪寒、震戦と共に腹痛がある時。
- 以前に胆石があると診断され、同じような腹痛の発作が起きた時。

家庭での対応方法

家庭での治療はできない。予防は以下の通り。

- 健康的な体重を保持する。
- 栄養価のある健康的な食事をし、低脂肪の食事を心がけるなど症状を誘発させない。
- 定期的に運動する。



消化管。胆嚢は腹部の右側上部にある

胆嚢の摘出手術はいつ必要か？

胆石があり、そのために頻回に、または強い痛みが出る人は、胆嚢の摘出手術の適応になる。一度の発作や中程度の痛みでは、それほど心配する必要はなく様子を見てもいい。手術をするかどうかは医師に相談する。

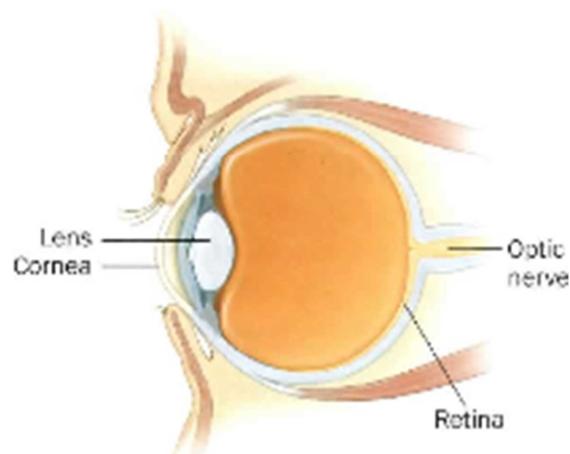
.....

Glaucoma (緑内障)

緑内障は眼球の後ろにある視神経のダメージにより起る眼の病気で、ダメージは眼圧の上昇としばしば関係する。

開放隅角緑内障：緑内障の中でも、もっとも多い。周辺部の視力が低下する。ゆっくりと病気が進行していくため、ダメージが起きていても長い間気づかずにいることがある。

閉塞隅角緑内障：発症する人は多くないが、重症化することがある。隅角が狭くなり、ふさがって房水の流れが妨げられ、眼圧が上昇する。視力が急激に低下し、激しい痛みが生じる。数時間で視力を失うこともある。



緑内障は眼の裏側にある神経(Optic nerve)にダメージを与える

救急車を呼ぶべき時

- 突然の視力低下、または、ぼやけたりかすんで見える。
- 突然、強い目の痛みがある。

医者に行くべき時

- 視界の端に見えない部分がある時。
- 視力が低下している時。
- 家族に開放性緑内障の人がいて、40歳を過ぎ、まだ一度も視力の検査をしていない時。

家庭での対応方法

- 緑内障の点眼薬をつける。
- 他の医者にかかる時は、緑内障であることを伝える。抗ヒスタミン剤など、避けなければならない薬があるので、医者に相談する。また、市販薬を買う時も、薬剤師に相談する。

.....

Grief (悲嘆)

親しい人を失った悲しみは、精神的のみならず肉体的にも影響を及ぼす。疲労感、不眠、頭痛、食欲不振などが身体症状として現れ、免疫を低下させ、慢性病のある人では症状を悪化させる。精神面では、悲しみ、怒り、罪悪感、鬱症状などが起こる。いとおいしい人を失った悲しみは本や、他人がこうであるべきだと言えるようなものではなく、その人により悲しみ方は異なり、またその回復過程や時間も予想がつきにくい。

医者またはカウンセラーに行くべき時

- 立ち直れなず、自殺を考えている時。
- 自分または他人を身体的に傷つける、または金銭的な管理ができなくなっている時。
- 人に対する怒りや感情のコントロールができなくなっている。
- 罪悪感で圧倒されている。
- さらに、家族や友人から孤立している。
- 予想以上に悲しみの感情が長引いている。

家庭での対応方法

正しい公式は無いが、下記ご参考に

- 悲しみに浸る十分な時間を取る。
- 我慢せずに泣く。感情に逆らわない。故人の写真を見たり手紙を呼んだりして、故人を思う。
- 少しの間、普段行っていた活動や責任の負担を減らす。どうしても必要でない限り、この時期、大きな決断をすることは避ける。
- よく話を聴いてくれて、外の社会とまた繋げてくれる友人と話す。また、サポートグループ、カウンセラー、聖職者などに話を聞いてもらう。
- 悲しみを表せるものを見つける。日記をつける、絵を描くなど。
- 自己管理をしっかり行う。休みや睡眠を十分にとり、栄養のあるものを食べる。
- 運動をする、動き回る、散歩をする。ストレスを和らげるのに良い方法である。
- 悲しみの感情が落ち着いてきたら、以前に行っていたアクティビティーをまた開始したり、新しい習い事などを見つけて社会に出る。
- もし、悲しみの感情が抑えられず、望みがないなどと考えたら、専門のサイトからサポートを得る。www.distresscentre.com

.....

Hair Loss (脱毛)

年齢とともに、男性はヘアラインから頭頂部にかけて髪が薄くなり、女性は全体的に薄くなるのは普通であり、遺伝的な影響も関係する。しかし、病気による脱毛もあり、以下のような原因が考えられる。

一部分の脱毛：きつい三つ編み、髪の毛を指でいじったりねじったりする癖、白癬菌による円形脱毛、脱毛症によるもの。

髪全体が薄くなる：甲状腺障害、全身性エリテマトーデス、精神的肉体的ストレス、妊娠期と更年期のホルモンによるもの。

医者に行くべき時

- 突然大量の脱毛があった時。

- 一部分の脱毛、または多量の固まった髪の毛の脱毛がある時。
- 新しい薬を使用した後に脱毛が見られた時。
- 脱毛が、頭皮の発疹やそのほかの変化とともにあった時。
- 脱毛が少しずつ少しずつあり、治療について相談したいとき。

.....

Hand-Foot-and-Mouth Disease (手足口病)

手足口病は10歳未満の子供に、夏から秋にかけてよく発症するウイルス感染で、発熱、咽頭痛、食欲不振が最初の症状として現れる。その後2日以内に、口と舌に疱疹が現れ、特に子供には手のひらと足にも疱疹が現れる。おしりに疱疹が出ることもある。このウイルスは、唾液、鼻からの粘液、便などから感染するため、症状がある間は、子供はデイケアや学校を休ませる。7～10日間は最も伝染しやすい期間だが、その後2～3週間は注意が必要で、感染予防の為に手洗いを励行する。

医者に行くべき時

- 子供で高熱がある時。
- 発熱と共に脱水症状があり、手・足・口に疱疹が見られた時。

家庭での対応方法

- 熱と口の疱疹の痛みの為に、市販の鎮痛剤を投与する。
- 水分を十分に取らせる。
- 口に中の痛みがある時は、熱い食べ物は避け、温かいか、冷たい、柔らかいものを与える。冷凍ジュースのアイスキャンディも効果がある。
- 疱疹に痛みと痒みがある場合、カラミンローションを塗布する。
- 手足口病のある子供を看病している人は、その子の鼻をかんだり、おむつを取り変えた後などによく手を洗う。

.....

Headaches (頭痛)

頭痛にはいろいろな種類があり、命に関わる重大なものから、慢性的なものまで様々である。

緊張性頭痛：ほとんどの頭痛は緊張性頭痛であり、ストレスなどにより首や肩の筋肉が緊張することで起きる頭痛である。痛みが頭全体で、圧迫感がある。人によっては、鈍痛と眼の上に焼けるような感覚がある人がいるが、痛みの部分が限局することは稀である。

偏頭痛：ズキズキ、刺すような強い痛みである。頭痛と同時に、嘔気、嘔吐もあることがある。

音が強すぎて聞こえたり、光が明るすぎると感じることもある。痛みは片側だけである。人によっては、偏頭痛が始まる1時間ほど前に、点滅光、盲点、しびれや麻痺、異臭などの“前兆”を感じる人もいる。月経に関係することもある。

群発頭痛：突然の強い頭痛が人により、数日、数週間、数カ月と続き、その後は数カ月から1年以上も消失し、また同じように突然発症する。頭痛の時間は、1日に数回、数分から1時間ぐらいと、人により様々である。予防として、アルコール、たばこ、ストレスを避ける。睡眠を十分にとるなどがある。

救急車を呼ぶべき時

- 今までに起きたことがない突然の激しい頭痛に襲われた時。
- 頭痛と共に虚脱感、麻痺、視界の障害、言語障害、混乱、けいれん発作などの脳卒中症状がみられる時。

医者に行くべき時

- 頭痛と共に、頸部硬直、発熱、嘔吐、眠気、混乱などがある時。
- 頭のけがをした後で、頭痛が次第に悪化してきた時。
- 強い目の痛みが伴う時。
- 頭痛と一緒にめまいと吐き気があり、一緒に住む家族や同居人も同じような症状がある時。これらは一酸化炭素中毒の症状である。
- 原因不明の強い頭痛が頻回にある時。
- 偏頭痛と思われ、まだ医者に相談していない時。
- 以前よりも頭痛が頻回で痛みも強くなっている時。
- 運動後、セックスの後、咳やくしゃみの後に頭痛が起きる時。
- 睡眠中に頭痛で起きたり、朝の起床時に痛みが一番強い時。
- 頭痛の為に鎮痛剤を週1回以上使用、または頭痛をコントロールするのに助けが必要な時。

家庭での対応方法

- 偏頭痛で医者から処方されている薬があれば、最初の徴候があれば直ぐにそれを内服する。
- 行っている活動を中止し、静かに腰を下ろし、目を閉じて深呼吸をする。もしできたら、暗く静かにできる場所で休む。偏頭痛の場合、仮眠も効果がある。
- 市販の頭痛薬などは効果がある。しかし頻回に使用することによるリバウンドの頭痛も起こる可能性があるため、常用には注意する。
- アイスパックや冷やしたタオルを痛い場所か額におく。
- 首や肩を優しくマッサージする。
- 温かいヒートパットを痛みのある緊張した筋肉の上に置いたり、熱いシャワーを浴びる。ただし偏頭痛には効果がない。

- ヨガやストレッチ、軽い体操などリラックスできる運動をする。

頭痛の予防方法

- 感情的なストレスを減らす。過去に頭痛を引き起こしたようなことをする場合、その前後はなるべくリラックスできる環境を作る。瞑想や、筋肉の緊張をほぐすようなリラクゼーション法を行う。
- 肉体的なストレスを軽減する。同じ姿勢を長時間維持しないようにし、オフィスで椅子に座っていても、一時間ごとに30秒間ストレッチや顎、肩、背中を動かす。
- 仕事場での首や肩の姿勢が正しいかチェックする。
- 毎日運動する。
- 定期的なマッサージを受ける。
- カフェインを取りすぎず、1日1～2杯程度にする。また人によっては、カフェインを取ることによって頭痛が改善する人もいます。
- 頭痛の引き金（食べ物、薬、運動など）、その原因になる因子をよく観察し、その原因を避けるか控える。頭痛観察日記を作り、日時やその前後の活動、痛みの程度や場所、長さ、内服している薬、ピルなどとの関係などをしばらくメモするのも役に立つ。

子供の頭痛

子供やティーンズの頭痛で一番多いのは偏頭痛である。その原因として、学校、スポーツ、いろいろなアクティビティによるストレス。空腹、視力の問題、睡眠不足、風邪、副鼻腔炎など他の病気が原因のこともある。もし、自分の子供に頭痛があれば以下の事に注意する。

- いつでも受診できる医者またはクリニックを確認しておく。
- すでに医者から頭痛時の薬をもらっていたら、頭痛が発症した時、すぐに内服させる。
- 軽い頭痛でそれほど頻回に起こらなければ、頭痛の時はまず静かなくらい部屋に冷たいタオルを額において休ませる。それでも効果がない場合、市販の頭痛薬を内服させる。
- もし、軽い頭痛が頻回に起こる場合、習い事や宿題など、いつも行っているアクティビティを止めずに普通に生活するよう励ます。痛みが強くなければ、このような習慣をつける。また、親も自分が頭痛があっても騒がず冷静にしていることで、子供の見本になる。
- 子供に、話しかけ、親が、気にかけていることを伝える。親からの注目と、静かな時間が頭痛に効果がある時がある。

.....

Hearing Problems (聴力の問題)

Hearing loss (難聴)

難聴になる原因として、長い間、大きい音や騒音にさらされることで、次第に聴力が低下するの

場合と、老人性難聴の場合がある。その他にも、耳垢やその他のものが詰まっていたり、感染、頭や耳の怪我、それとアスピリンや抗生剤などの薬によっても生じる。

医者に行くべき時

- 難聴が突然発症した時。
- 片耳だけ耳が聞こえなくなった時。
- 抗生物質やアスピリンなどの薬を飲んだ後に難聴が見られる場合。
- 難聴と一緒にめまい（回転性）または、顔の筋肉の運動障害がある時。
- 難聴がゆっくりと悪化していると思われる時。
- 補聴器が必要であると思う時。
- 乳幼児が耳がよく聞こえていないと思われる時。

家庭での対応方法

- 騒音や大きい音のところで仕事やアクティビティをするときは、耳栓をするなど常に防御する。
- 話し手の表情、ジェスチャー、姿勢、声の大きさなどの注意を払い、話している内容の理解に役立てる。
- 補聴器を装着することを考慮する。その際は必ず、聴力検査をし、専門家に補聴器の選択とその調整をしてもらう。
- 他の補助用具を活用する。（電話音増幅器、ドアベルや電話の音を電気や振動で伝えるもの、テレビや電話で字幕が出るものなど）

Ring in the Ears（耳鳴り）

ほとんどの人は耳鳴り（tinnitus）を何度か経験しているが、通常は数分である。しかし、それがずっと継続したり、頻回にある場合は問題である。原因として、騒音、感染、歯の問題、薬、アルコール、カフェインなどがある。

医者に行くべき時

- 突然始まり、片方の耳だけに耳鳴りが出る時。
- 難聴、めまいと共に耳鳴りがある時。
- 耳鳴りが止まらない、変化しない時。
- 頭か耳を怪我した後に耳鳴りが始まった時。
- 家庭でのケアの後も2週間以上続く時。

家庭での対応方法

- アルコール、カフェインを避ける。
- 耳垢が詰まっている場合、安全な方法で取り除く。

聴力を維持するために

- 機械、スノーモービル、鉄砲、芝刈り機など、騒音になるような音を長く使用するのを避け、使用時は耳栓、耳当てなどでしっかり防御する。綿やティッシュを耳に詰めるのはさほど効果がない。
- テレビや音楽などを聞く時は音のボリュームを上げ過ぎずコントロールする。騒音のあるおもちゃは避け、イヤフォンを使って聞くときはボリュームを下げる。
- 綿棒、ヘアピンなどで耳垢を掃除するのは逆に耳垢を奥に押し込み、外耳道を傷つける可能性があるのではない。
- 薬を処方された場合、担当の薬剤師に薬が聴力に影響するかどうかを聞く。
- スキューバダイビングをする場合、安全にできるようきちんと習得する。
- 飛行機で離陸時は、つばを飲み込んだり、あくびをしたりして、耳の閉塞感を予防する。また、風邪や副鼻腔炎などがあり飛行機に乗る場合は、飛行機の離陸の数時間前に、うっ血除去薬を内服する。

.....

Heart Palpitations (動悸)

動悸は、心臓の鼓動が速く、また脈がスキップしたり、余分な脈が出たりする不快な状態である。ほとんどの人が、一生のうちに何回かは動悸を経験する。原因として、ストレス、疲労、アルコール、カフェイン、ニコチン、麻薬、鎮痛剤、抗ヒスタミン剤、ダイエットピル、ハーブ、甲状腺ホルモンの過剰分泌などがある。長い時間でなければ問題ないが、喫煙、高血圧、高コレステロール、ストレスがある場合など心臓病のハイリスクの人は、医者にご相談に行く。

救急車を呼ぶべき時

動悸とともに、胸の痛みや圧迫感、発汗、息苦しさ、嘔気、嘔吐、めまい、など心臓発作様の症状がある場合。

医者に行くべき時

- 動悸が、疲労感や混乱、ふらつきなどと一緒にある時。
- 何か悪いことが起きるように感じる時。
- 脈がスキップする、常に一定でないと感じる時。
- 今まで感じたことのない動悸を感じたり、家庭でのケアでも改善しない時。

家庭での対応方法

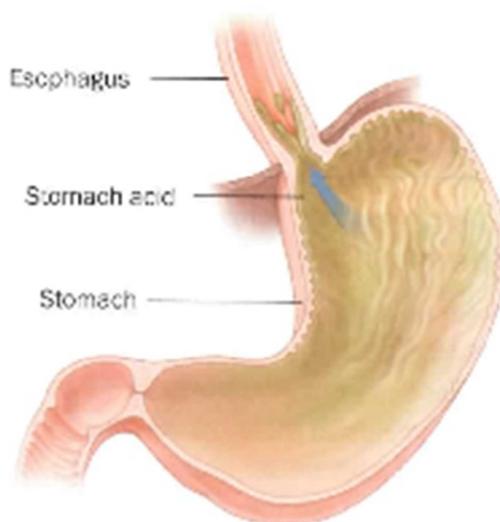
- 深呼吸をし、リラックスする。

- めまい、ふらつきを感じたらすぐに横になる。
- 記録をつける。動悸が始まった日にち、時間、どれぐらいの間か、何をしていたときか、他に症状はあるか、動悸がどんな時に起こるかなどをノートに記す。
- 禁煙をする。
- カフェイン、アルコールを減らす。
- もし何か薬を内服していたら、その薬が動悸を引き起こす可能性があるかどうかを、医者または薬剤師に相談する。
- ストレスをなるべく作らないようにし、心配事を作らないようにする。
- 定期的な運動をする。もし頻回に動悸がある場合、運動する前に医者に相談する。

.....

Heartburn (胸やけ)

胸やけは、胃液が食道に逆流した時に胸が熱く焼けたように感じ、場合によっては逆流が喉の近くまで来て、にがくて酸っぱい味を感じる。大体2時間ぐらい持続し、前かがみや横になったりすると増強する。胸やけが頻回にある時は、逆流性食道炎の可能性もあるので、医者に相談する。



胃液(Stomach acid)が食道(Esophagus)に逆流して胸焼けが生じる

救急車を呼ぶべき時

- 胸やけの症状と共に、上腹部の痛みや胸の圧迫感ほかの心臓発作様の症状がある時。
- 多量の血液、またはコーヒー残渣様吐物が見られる時。

医者に行くべき時

- 吐物の中に血液が混入している時。

- 食べ物が飲み込みにくかったり、つかえる感じがある時。
- 体重減少があり、その理由がはっきりわからない時。
- 内服している薬が胸やけを誘発させると思う時。(抗ヒスタミン薬、抗不安薬、アスピリンなどの抗炎症薬)
- 家庭でのケアを試しても胸やけが2週間以上続いている時。制酸剤を内服しても症状が酷く改善しない時。

家庭での対応方法

- 一回に多量に食べず、少量ずつ食べる。食後2～3時間は横にならない。夜寝る前にスナックは食べない。
- 胸やけを起こすような次のような食品を避ける。柑橘類、オレンジまたはトマトジュース、チョコレート、脂っこい物・揚げ物、アルコール、炭酸飲料、カフェイン入り飲料、ペパーミントフレーバーの食品など。
- 煙草を吸ったり、噛んだりしない。
- 寝ている時に胸やけが起きた場合、枕やクッションで上体を15センチから20センチ高くする。
- 市販の制酸剤を内服する。
- 医者に相談し、内服薬を処方してもらう。
- 胴体を縛るようなきつい下着や洋服は着ない。
- 胸やけを引き起こすと言われる鎮痛剤のアスピリンの内服は避ける。
- 肥満気味の方は体重を減らす。数キロ減量することでも症状が改善することがある。

.....

Heat Rash (あせも)

あせもは乳幼児によく起こり、暑い時期などに、服の着せ過ぎなどで、肌に熱と湿気がこもることによって小さな赤い発疹が頭、首、肩などの皮膚にできる。発疹はかゆみを伴う。

医者に行くべき時

- 生後6か月以内の乳児で、あせもと共に38℃以上の発熱があり、薄着にしても20分以内に熱が下降しない時。
- あせもの発疹が感染しているような場合、または3日以上経過しても改善しない時。
- 乳児の具合が悪そうな時。

家庭での対応方法

- 乳児の肌を冷たく、乾燥した状態に保つ。

- 寝る場所を、暑すぎず、寒すぎない、ちょうど良い環境にする。
- 蒸し暑い季節は薄着にし、場合によってはおむつだけでも良いが、日焼け対策をしっかりとる。

.....

Heel Pain and Plantar Fasciitis (かかとの痛み、足底筋膜炎)

かかとの痛みは、足の裏側をカバーしている厚いバンドのような組織である足底筋膜炎の炎症で起きることが多い。スポーツ選手、中年、過体重の人に多い。長引くと、足底筋膜炎の付け根にあるかかとの骨が、とげのように大きくなり、痛みが増すこともある。ランニング・ジャンプなどの過使用による緊張以外には、へん平足、老化によるアーチの低下なども原因となる。長距離走をはじめとしたスポーツのほか、長時間の立ち仕事をする人も発症することがある。



かかとの痛みは足底腱膜(Plantar fascia)の炎症により起きることが多い

アキレス腱炎：ふくらはぎの筋と踵骨をつなぐ厚い腱の部分（アキレス腱）に起った炎症。痛みは運動することにより起り、腱周辺が腫れてきて、さらに悪化すると発赤がでてくる。腱を触るとゴロゴロしたり、すれるような感じがする。さらに進行すると、腱が硬くなり、うずくような感覚になり、腱が変性を起こし、触ると痛みが増強する。



アキレス腱(Achilles tendon)の問題は、かかとの上部に痛みを引き起こす

医者に行くべき時

- かかとの痛みが熱感とともに赤みがあり、発熱もある時。
- かかとや足に感覚麻痺、しびれがある時。
- かかとの怪我の後、痛みがあり、体重がかけられない時。
- 体重をかけなくてもかかちに痛みがある時。
- 家庭でのケアの後も1～2週間痛みが続いている時。

家庭での対応方法

- 痛みがある時点ですぐ処置をする。悪化するまで待つとその分回復に時間がかかる。
- 痛みを感じるようなすべての動きやアクティビティを中止する。運動は、水泳やサイクリングなど、かかちに負担のかからないものにする。
- 1日に数回、アキレス腱とふくらはぎのストレッチをする。
- 少なくとも1日に1回は、かかちを氷やアイスパックで冷やす。
- 靴の底に、市販のサポートアーチを敷いてみる。
- 裸足で歩かない。家の中でもサポートやクッションの付いたシューズを履く。
- 痛みにはアスピリンを内服する。
- 痛みがあるうちは、かかちの少し高いシューズを使用する。
- ウェブ上でエクササイズなどを参考にする。
- 病院では、テーピングや副木、靴のインナー、注射などの処置を勧められることもある。手術は最後の手段である。

.....

Hemorrhoids and Rectal Problems (痔核、肛門周囲の問題)

痔核は肛門周囲の静脈が、炎症を起し拡大することで発症する。肛門の内側にできるのを内痔核。外側にできるのを外痔核という。硬い便の排出、妊娠、肥満、長時間の座位や起立により起る。数日で症状が改善するがまた再発する。

症状として、以下がある。

- 一筋の血液が排便時に便・トイレットペーパーに付着する。または、肛門から血液がしたたり落ちる。
- 肛門から、粘液が出る。
- 肛門周囲が痒いまたは不快感がある。
- すっきり排便できない。
- しこり、または組織が肛門から外に付着している。

通常痛みはないが、痔核内部に血の塊が形成された状態（血栓性外痔核）になると、しばしば痛み（場合によっては激痛）を起こすことがある。

その他の直腸周辺の問題

肛門の痒み：乾いたトイレットペーパーで強くこすったり、石鹼などの刺激、カフェインや香辛料などの刺激物を取ったり、また子供の場合、蟻虫などによってもおこる。

肛門の亀裂：硬い便などにより肛門に亀裂が生じるもので、排便時に痛みがある。

大腸癌：直腸の出血や、便通の異常、肛門痛は、大腸癌の症状でもあるので、特に50歳以上で、大腸癌の家族歴のある人は医者にご相談する。

救急車を呼ぶべき時

- 大量の血液、または赤黒い便が大量に出た時。

医者に行くべき時

- 肛門周囲の痛みが強い時。
- 黒色のタール様の便、または血の塊があり、発熱している時。
- 肛門からの出血が排便と関係なくあり、原因が分からない時。
- 肛門からの出血が1週間以上あり、初めてでない時。
- 便が鉛筆よりも細い時。
- 家庭でのケアの後1週間しても肛門周囲の痛みが続いている時。
- 肛門から、異常なもの、組織が出ている時。
- 肛門からのしこりが大きくなり、痛みもあり、発熱もある時。

家庭での対応方法

- 温かいお風呂に入る、または座浴（肛門周囲のみお湯につける）をする。特に排便後に効果的だが、逆に痒みを誘発することもある。
- 湿気を予防するために、木綿の緩い下着をつけ、通気性をよくする。
- 濡らした冷たい布を肛門に10分ほど、1日4回あてる。
- 長時間座ったり立ったりすることを避け、軽いウォーキングをして骨盤周囲の血流を促す。

- 痒みや不快感に市販のワセリンなどを肛門に塗布する。
- 便を常に柔らかく、スムーズに排便できるように、水分、野菜、果物、穀物などの繊維の多い食品を取る。必要な場合、便通が落ち着くまで、緩下剤を取る。
- 排便時、いきまない、息を止めない。
- 肛門周囲を常に清潔に保つが、強くこすったりせず、刺激の少ない石鹸、赤ちゃん用のおしり拭きを使用する。

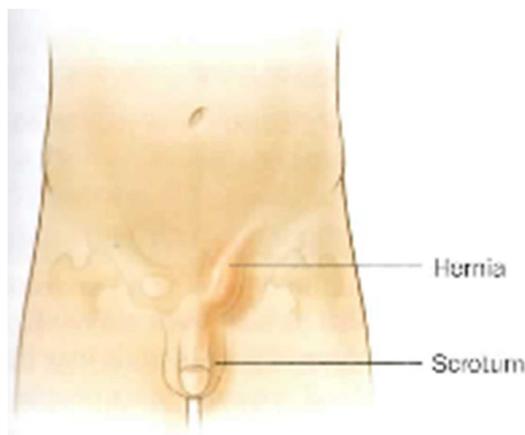
.....

Hernia (鼠径ヘルニア)

女性よりも男性に多く、弱くなっている腹壁から腸が脱出することで、その部分が膨らんで見える。鼠径部（そけいぶ）に頻発し、男性は柔らかいふくらみが鼠径部または陰嚢に現れ、体を曲げたり重いものを持つことで痛みを感じる。脱腸がゆっくり起こることもあれば、咳やくしゃみ、重いものを持つ、いきむなどで突然出ることもある。横になることでお腹のふくらみが無くなることもある。脱腸がそのままの状態では組織が圧迫され血流が行かなくなると組織が壊死し、炎症が起きて痛みが強くなり、緊急で病院に行く必要がでてくる。

医者に行くべき時

- 睾丸が腫れ、痛みがある。
- 鼠径ヘルニアの既往があり、突然鼠径部または睾丸の強い痛みと共に嘔気、嘔吐、発熱がある時。
- 軽度の睾丸の痛みまたは鼠径部の腫れが1週間以上ある時。
- 鼠径部他の腫れのある皮膚の部分が変色している時。
- 仰臥位で、ヘルニアの部分を手で優しく押した時に戻らない場合。



鼠径ヘルニアは、鼠径部か陰嚢部にふくらみ・こぶを形成する

家庭での対応ほほう

- 自分の許容量以上の重いものは持ちあげない。
- 肥満気味の方は体重を落とす。
- 便通を良くし、排便時にいきまないようにする。
- 禁煙をする。特に慢性の咳嗽がある人。

食道裂孔ヘルニア

食道と胃は横隔膜で区切られているが、胃の上部（噴門部）が横隔膜から食道の方にはみ出ている状態で、このことにより、胃酸の逆流、胸やけ、胃の胃もたれなどの症状が起こる。

.....

High Blood Pressure（高血圧）

血圧とは、血管壁に対する血液の圧力の値のことである。一般には動脈の血圧のことで、心臓の収縮期と拡張期の血圧で、収縮期血圧（または最高血圧）、拡張期血圧（または最低血圧）と呼ぶ。血圧が高くなると一般的に頭痛、めまいなどが症状として現れると思われがちであるが、「静かなる殺し屋」と言われるようにしばしば無症状の事がある。しかし、高血圧により、心臓発作、脳卒中、腎障害、眼障害のリスクがあり、血圧が高いほど、高血圧である時間が長期であるほどそのリスクは高くなる。

高血圧になるリスクのある人

- 煙草を吸う。
- 体重が平均よりも多い。
- 家族に高血圧の人がいる。
- 運動をあまりしない。
- お酒をたくさん飲む。
- 食事で塩分を多くとる。カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルを十分取っていない。
- アフリカ系、原住民系の人種である。
- 定期的に充血除去剤、鎮痛剤、ステロイドなどの抗炎症剤を内服している。

救急車を呼ぶべき時

- 高血圧があり、突然の激しい頭痛がある時。

医者に行くべき時

- 普段コントロールされている血圧が急に高くなった時。
- 血圧が 180/110 よりも高い時。

- 高血圧とともに胸の痛みまたは不快感、息苦しさがある時。
- 血圧 140/90 以上が 2 回以上あった時。
- 内服している降圧剤に問題がある時。

家庭での対応方法

- 肥満にならないように健康的な体重を維持する。臀部や太ももの部分ではなく、特にお腹のまわりに脂肪がある人は重要。5 キログラム体重を減らすだけでも血圧を下げる効果がある。
- ほぼ毎日最低 30 分は運動をする。続けて 30 分行わなくても 10 分間を 3 回に分けても良い。
- アルコールは飲みすぎない。
- 塩分を控える。
- カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルを以下の食品から十分とる。バナナやオレンジなどの果物、野菜、豆類、全粒穀物、低脂肪乳製品など。
- 牛乳、チーズ、肉などに多く含まれる飽和脂肪酸を制限する。これらの食物の制限は体重減少と、心臓病予防にも役立つ。
- 禁煙する。禁煙は心筋梗塞、脳梗塞の予防にもなる。

すでに高血圧のある人

- 医者から処方された降圧剤があれば、勝手に中止せず、指示通りに定期的に内服する。
- 心臓発作や脳卒中予防の為にアスピリンを内服する時は必ず医者に相談する。
- 少なくとも年に 1 回、医者の検診を受ける。
- 降圧剤を内服中の人は、充血除去剤、鎮痛剤、ステロイドなどの抗炎症剤を内服する時は、医者に相談する。これらの薬は血圧を上げる可能性がある。
- 自宅で、血圧を定期的に測定する。

.....

High Cholesterol (高コレステロール)

コレステロールは体内で作られる脂肪の一種で、動物の肉、魚、ミルクなどの乳製品、卵などの摂取で得られる。コレステロールは体に必要なものであるが、必要以上に多くなると、血管内壁に付着（アテローム性動脈硬化症）し、血流を妨げ、心臓発作や脳梗塞の引き金となる。コレステロールには以下の種類がある。

LDL :

悪玉コレステロールとも呼ばれ、値が高いほど心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなる。

HDL :

善玉コレステロールとも呼ばれ、悪玉コレステロールを取り除く役目をし、値が高いほど良い

とされる。

トリグリセリド（中性脂肪）：

値が高いほど心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなる。

医者に行き、コレステロールの検査をした方がいい人

- 40歳以上の男性。女性は50歳以上または閉経後。
- 糖尿病、全身性エリテマトーデス、慢性の腎臓病などのある人。
- 喫煙者または禁煙後1年以内の人。
- 高血圧（140/90）がある。
- コレステロール値が高いと分かっている。
- ウエストが男性は85cm、女性90cm以上ある人
- 家族に心臓病などの病気になった人がいる。
- 原因不明の胸の痛み、勃起不能、息切れなどがある。

コレステロール値を下げる方法

- 飽和脂肪酸とコレステロールの低い心臓に良いとされる食品を摂取する。
 - ✓ 低脂肪、特に飽和脂肪酸の低い食品を選び、摂取する1日のカロリーの35%以下にとどめる。
 - ✓ 医者または栄養士に生活習慣改善法を相談する。
 - ✓ 毎日少なくとも果物2種類と野菜3種類以上を摂取する。
 - ✓ 週に2～3回は焼くまたは煮た魚を食べる。医者に魚の油のサプリを取るべきか相談する。
 - ✓ 食物繊維を多くとる。果物、豆、全粒穀物など。
- ほぼ毎日30分は運動する。体重が多めの人には減量する。2～5kgの減量で中性脂肪、LDLは低下し、HDLは上昇する
- 禁煙する。

.....

Hives（蕁麻疹）

蕁麻疹は、赤く腫れた痒みのある発疹で、時に水泡にもなる。発疹の大きさはいろいろで0.5センチから10センチ以上のこともあり、ほとんどの蕁麻疹は数分から数日で消失する。人によって、出現したり消失したりを繰り返す。原因として、虫刺され、食べ物、薬、植物、空気、ストレス、化粧品、熱さ寒さ、太陽、ラテックスなどのゴム製品によるなど様々である。

救急車を呼ぶべき時

- 蕁麻疹と共に、めまい、息苦しさ、胸の圧迫感、唇・舌・顔のむくみが出てきた時。

医者に行くべき時

- 新しい薬を内服した直後に蕁麻疹が出てきた時。
- 蕁麻疹が体のほとんどの部分に出現した時。
- 家庭でのケアの後1日経過しても改善しない時。

家庭での対応方法

- 蕁麻疹の原因が分かるようであれば、それを避ける。食べ物だったら、食べない、化粧品だったらつけない。薬であれば中止し、医者に相談する。
- 痒みには、濡らして冷たくしたタオルを当てる。
- 抗ヒスタミン薬を内服する。

.....

Impetigo (膿痂疹)

膿痂疹は、風邪を引いた後などに口角や、鼻の下などに出る皮膚の感染症で、浸出液があり、はちみつ色の、表皮の硬い発疹である。子供によく出る。

医者に行くべき時

- 膿痂疹が5センチ以上の広がりがある時。
- 家庭でのケアの後3～4日しても改善しない時。または新しい膿痂疹が出現してきた時。
- 顔が腫れている時。特に鼻、口、眼の周り。
- 発熱または、膿痂疹の周りの痛みの増強、赤み、腫れ、熱感がある時。

家庭での対応方法

- 膿痂疹を触ったり搔いたりしない。
- ぬるま湯で15分から20分ぐらい膿痂疹部を浸け、硬くなった痂皮をふやかしてから、優しく剥がす。そして、殺菌剤入りの石鹸か、フェイスタオルで優しく洗い、その後乾いたタオルで拭いて乾かす。これを1日数回行う。毎回必ずきれいな新しタオルを使用する。
- 抗生剤入りの軟膏を塗布する。その後、清潔なガーゼで覆う。
- 大人の男性の場合は、膿痂疹の部分の髭剃りを避け、毎回清潔な髭剃り刃を使用する。髭剃りブラシは使用しない。
- 他の人とバスタオル、フェイスタオル、お風呂などは共有しない。
- 子供で鼻汁がある場合、常に清潔にし、特に鼻の下をきれいにしておく。

.....

Ingrown Toenail (陥入爪)

足の特に親指が陥入爪になりやすく、爪を切る時に親指の爪の両端を皮膚に食い込むようにカーブに切ったり、きつすぎる靴を履いたりすることで起こる。



足の爪は真横に切る

医者に行くべき時

- 痛みが増強し、爪の周りが腫れ、熱感、赤みがあり、膿や血腫が排出される時。
- 糖尿病や、血流障害ある時。

家庭での対応方法

- ぬるま湯に足を15分ぐらい浸けて皮膚を柔らかくする。硫酸マグネシウム(Epsom salt)を入れても良い。
- 濡らした小さい綿を陥入爪の部分の下に入れ込み持ち上げる。その部分の爪が伸びるまで行う。



濡らした小さい綿を詰めの下に入れて陥入爪を持ち上げる。

- 常に爪を真っすぐ横に切る。角の部分は少し長めに残し皮膚を傷つけないようにする。
- 靴はきつ過ぎないものを履き、足は常に清潔にし、乾燥させる。

.....

Irritable Bowel Syndrome (IBS 過敏性腸症候群)

症状として、腹痛、腹部膨満感、ガス、粘液便、残便感、便秘、下痢、不規則な排便習慣などがあり、ストレスや一定の食べ物により症状が悪化する。過敏性腸症候群を診断できる検査はないが、1～2週間の家庭でのケアで改善しない場合、他の類似の症状がある病気と区別するために医者に行くことを勧める。

医者に行くべき時

- 症状が悪化し、日常生活に支障を来す。また、家庭でのケアの後も改善が見られない時。
- 疲労感が増している時。
- 夜中にこの症状によりしばしば起こされる時。
- 動いたり咳をしたりすることで、腹痛が悪化する時。
- 腹痛に伴い発熱がある時。
- 排便や排ガスした後も腹痛が良くならない時。
- 原因が分からず体重が減少している時。
- 食欲が減退している時。
- 血便、または便がタール様に黒い時。

家庭での対応方法

<便秘が主な症状の時>

- 果物、野菜、豆、穀物など繊維質の多い食物を摂取する。

- 毎日適度な運動をする。
- 医者が勧めた場合のみ、下剤を使用する。

<下痢が主な症状の時>

- 便秘の時の対処法のように、果物、野菜、豆、穀物などの繊維の多い食品を摂取する。
- 下痢を引き起こしていると思われる食品を避ける。1つの食品だけを避けてみて、その後少しずつ戻していく。一般的に下痢の原因になるものとして以下のものがある。
 - ✓ アルコール、カフェイン、ニコチン
 - ✓ 豆、ブロッコリー、キャベツ、リンゴ
 - ✓ 香辛料の強い物
 - ✓ 柑橘類などの酸味の強い物
 - ✓ 脂肪分の多いもの、ベーコン、ソーセージ、揚げ物、バターなど
- ラクトース入りの乳製品を避ける。カルシウムが不足しないように他の食品で取ることも忘れない。
- ソルビトールなどの人工甘味料、加工食品に使われる **olestra** などの人工代替油脂を避ける。
- でんぷんを多く含む、全粒穀物パン、米、パスタ、いも類などを追加摂取する。
- もし下痢が止まらない場合、市販の止痢剤を使用してもいいが、週に3回以上使用するようであれば医者に相談する。

ストレスを軽減する

- 日常に起こる出来事で、症状の発症と関係のあるようなものをノートに記録しておく。
- 定期的に活発な運動をする。サイクリング、水泳、ウォーキングなど。
- リラクゼーションテクニックを習得する。
- ストレスと向かい合う方法を習得する。

.....

Jaw Pain and Temporomandibular Disorder (顎の痛み、顎関節症)

顎関節は頭蓋骨の下の顎と連結しており。その関節と周りの筋肉の問題は顎関節症と呼ばれる。噛んだりあくびをした時に痛む、顎が硬く口を開けられない、顎を動かすとごりごりまたはカチカチと言うような音がする、頭痛、首、肩、顔の痛みなどの症状が起こる。顎、首、肩の筋肉の緊張が原因で起こることが多く、ストレス、歯ぎしりなども原因となる。あごの関節自体の関節炎も原因として考えられる。



顎関節症では斜線の部分が痛む

医者に行くべき時

- 顎の痛みが強い時
- 顎を怪我した後、顎の痛みや他の症状がある時。
- 顎の関節が固まり動かさない時。
- 家庭でのケアの後2週間経過しても症状が改善しない時。
- 歯の噛み合わせが前と違うと感じる時。

家庭での対応方法

- 歯を食いしばったり、歯ぎしりをしない。爪を噛んだり、電話機を顔と肩で挟んで話さない。
- 顎や周りの筋肉の痛みが最初に現れた時には、しばらくは硬い物を食べたり、ガムを噛むのは避け、柔らかいものだけを食べ、両側の顎を使って噛むようにする。
- 正しい姿勢を心がける。
- 大きく口をあけるのを避ける。唇を閉じていても上と下の歯はかみ合わせないようにし、舌は上顎の裏にくっつけるなどして顎を休める。
- 1日数回顎にアイスパックまたは温湿布を当てる。自分が気持ちが良い方で、冷たいのと温かいのと交互に当ててもいいが、顎が腫れている場合は、冷湿布のみ。
- 市販の鎮痛剤を使用する。
- ストレスを減らし、なるべくリラックスする。

.....

Kidney Stones (腎結石)

腎結石は、尿中のミネラルが腎臓に蓄積されて形成されるもので、この石が腎臓にあるうちは特

に症状が出ないが、尿管に降りて尿の流れをブロックすると、これまでにない様な激痛を発症する。そしてまた膀胱に入ると痛みが治まるが、尿道を通過する際はまた痛みがある。結石を形成する原因として、水分不足がある。

医者に行くべき時

- 以下のような症状があり、腎結石の疑いがある時。
 - ✓ 突然の横腹、鼠径部、または陰部の痛み、15分から60分の間に痛みが増強する。
 - ✓ 吐き気と嘔吐
 - ✓ 血尿
 - ✓ 頻尿と排尿時痛
 - ✓ どんな姿勢でも不快感がある。
- 発熱、悪寒があり、肋骨から下の背中の痛みの増強がある。
- 尿中に結石が排出された時。石を保存しておき、医者に見せて、検査が必要かどうか相談する。

家庭での対応方法

- 1日グラスで8～9杯を目安に十分な水分を取る。
- 痛みと腫れには、市販の鎮痛剤を内服する。
- ホットパックやお風呂、シャワーなどでお腹や背中の痛みを和らげる。

.....

Knee Problems (膝の問題)

膝の靭帯の捻挫：膝を曲げたり、無理にねじったりすることで起こる。時として、それにより、靭帯と軟骨に亀裂が生じる。

膝蓋骨の痛み：膝の皿（膝蓋骨）の痛みは、傾斜している坂を下りたり、階段を上ったり下りたりする動作で起こる。また長い間座った姿勢の後に立つ時にも生じる。

膝蓋腱炎：別の名を“Jumper’s Knee”とも言い、膝蓋骨と脛骨（すねの骨）を結ぶ腱の炎症で、膝の真下に痛みが生じる。バレーボールやバスケットボールの選手によく起こる。

そのほか、骨折、関節炎、滑液包炎、などがある。



関節をサポートする組織に障害・炎症が加わると膝の問題が生じる。

医者に行くべき時

- 膝の痛みで体重を乗せられない時。
- 怪我をした時に、「ポツ」と言うような音がした時。
- 怪我をして30分以内に急に腫れてきた時。
- 足のしびれや麻痺、ピリピリ感、または皮下出血など、神経や血管の損傷の徴候がある時。
- 膝が変形している時。
- 膝を曲げたり伸ばしたり動したり出来ない時。
- 膝が赤く腫れ、熱感があり、触ると痛い時。
- 痛みで跛行になり、家庭でのケアの後2日経過しても改善が見られない時。

家庭での対応方法

- 膝を休め保護する。痛みを生じる動きは控える。数日間膝を休ませた後、少しずつストレッチをしながら動かす。
- 10分から15分、アイスパックや氷で冷やす。
- 3日間は、冷やす時、座ったり横になったりする時など膝の下にクッションを置いて膝の負担を軽減するよう支える。腫れている時は、膝を胸の高さよりも上にすることで浮腫を軽減できる。
- 痛みと腫れに、市販の鎮痛剤を内服する。内服する量は上限を越さないようにラベルの指示に従う。
- 医者に、膝に装着するサポーター、またはブレースなどが必要か相談する。

膝の問題の予防方法

- 足の筋肉、特に大腿四頭筋（太もも）とハムストリング（太ももの裏）を鍛え、柔軟にする。
- 膝を深く曲げない。つま先から上にまっすぐ伸びる線を想像し、膝をそれ以上前にするような曲げ方をしない。
- 足の筋肉がしっかり鍛えられてそれに耐えられる状態以外では、下降する傾斜は走らない。
- 履くシューズは、サポートの良い、土ふまずのアーチのあるものを選び、500～800キロメートルごとに新しいシューズに替える。
- コンタクトスポーツ（接触の多いラグビー、格闘技など）をすると時は、滑り止めの付いたシューズは履かない。
- かかとの高い靴を履かない。

.....

Laryngitis（喉頭炎）

喉頭の感染による炎症が起こり、原因として、風邪のウイルス、アレルギー、喉の使い過ぎ（喋る、歌う、叫ぶ）、喫煙、胃酸の逆流などがある。症状は、発熱、のどの痛み、嗄声（しゃがれ声）または声を失くす、疲労感などがある。薬の効果はあまりなく、大体5～10日間で回復するが、アルコールやタバコの常習者では、炎症が慢性化する。

医者に行くべき時

- 高熱がある時。
- 感染症状がひどい時。（呼吸困難、血痰の混じった咳、発熱、疲労感の増強など）
- 嗄声が2～3週間以上続く時。

家庭での対応方法

- 風邪で嗄声がある時は、まず風邪のケアをする。風邪の回復後も、嗄声は1週間程度残ることがある。
- 喉を休める。喋りすぎない、叫ばない、歌わない。
- 禁煙をする。禁煙者の近くに行かない。
- 寝室または全室に加湿器を設置する。また熱いシャワーのスチームを利用する。
- 水分を余分に取る。
- 温かい塩水（250ミリリットルの水に小さじ1杯の塩）でうがいをする。また、薄いお茶、はちみつかレモンジュース入れたお湯を飲む。はちみつは1歳未満には禁忌。
- もし、胃酸の逆流が原因と思われる場合は、胸やけのケア参照。

.....

Leg Pain and Muscle Cramps (足の痛み、筋肉の痙攣)

足の痛みと筋肉の痙攣（こむら返り）は、夜や運動中によく起き、特に暑くて湿気の多い時になりやすい。脱水、低カリウム、またはストレッチが不十分なこと等により起りやすい。

医者に行くべき時

- 突然の足の痛みと共に、下肢の皮膚が冷たく青白いまたは青黒い色になっている時。
- 足・ふくらはぎが腫れ、赤く痛みがあり、発熱も伴う時。静脈炎が疑われる。
- 一定の距離を歩くと足が痛み、歩くのを止めると痛みが無くなる時。血流の問題が疑われる。
- 家庭でのケアでよくなる時。

家庭での対応方法

- 片方のふくらはぎのみが、痛みと共に腫れて重い感じがある場合、静脈炎の疑いがあるため、すぐに医者に受診する。
- 運動前によくウォームアップとストレッチをする。足がつった場合は、ゆっくりストレッチをしながらマッサージをする。
- 水分を十分とる。特に暑くて湿気のある時に運動する場合、水分を多めに摂る。
- 食品から十分なカリウム（バナナ、オレンジジュース、ジャガイモなどに多く含まれる）を摂取する。
- 夜中に足がつって起きるようであれば、寝る前にお風呂に入り、ストレッチをして足の筋肉を伸ばし、寝ている時は足を冷やさないようにする。
- 脛骨過労性骨膜炎（むこうずねの痛み）には、アイスパックなどで10分から15分冷やし、痛みには市販の鎮痛剤を内服する。1～2週間はランニングなどの激しい運動は避け、その後徐々に運動を開始していく。
- 運動中の脇腹の痛み（Side stitch）を避けるためには、始める前に脇腹のストレッチをしておく。

成長期の痛み

6歳から12歳の子供には、成長による足の痛みが起きることがある。痛みがさほど強くなければ、特に心配する必要はない。ヒーティングパットでの温湿布、市販の鎮痛剤、マッサージなどで痛みを緩和できる。

足の痛みの主な原因	症状	コメント
筋肉の痙攣（足のつり、こむら返り）	突然の痙攣による痛み、主に下肢、足が引きつる感じ	夜中や運動中に起こりやすい
脛骨過労性骨膜炎（むこう	下肢の前方（むこうずね）	強度の運動、堅い地面での

ずねの痛み)	の痛み	ランニングなどで起こりやすい
関節炎	足の関節（膝、足首、足の指）の痛み	関節炎の項参照
坐骨神経痛	痛みが臀部から大腿、下腿の裏側、足まで広がる。	坐骨神経痛の項参照
静脈炎	片方のふくらはぎの痛みと腫れ。手術後、ベッド安静後、長時間フライト後など。	固まった血栓が肺に流れ込み重症になる可能性がある
血流障害による間欠性跛行	一定の距離を歩いた後、ふくらはぎが痛くなり、歩行を止めると痛みが治まる。ふくらはぎの皮膚が青白く冷たい。	

.....

Lice and Scabies（シラミと疥癬）

シラミは小さな白から灰色・茶色の吸血虫で、皮膚や髪の毛または服の上に住みつき、皮膚を噛み吸血する。疥癬（かいせん：ダニの一種）は皮下に寄生し、そこに卵を産みつける。どちらも湿疹や痒みを伴い、学校やデイケアに行く幼児や学童児によく見られる。

医者に行くべき時

- 夜間の強い痒みでが2～3日経過しても改善しない時。
- 市販のシラミ駆除剤（シャンプーなど）を使用した後で、生きたシラミや卵を見つけた時。

家庭での対応方法

- シラミ用の市販のシャンプーを説明書の使用法の通りに忠実にを行い、その後専用の隙間の狭い櫛で髪を丁寧に溶かし、シラミと卵を取り除く。
- 疥癬（ダニ）を取り除くためには、処方箋薬が必要なため、医者を受診する。
- シラミまたは疥癬（ダニ）の駆除を始めたその日から使用済みの衣類、シーツなどの寝具、タオルなどを熱湯で洗濯する。洗えない物は、アイロンがけをするか24時間冷凍する。
- 地域の薬剤師または保健局に電話し、その治療や予防について情報を得る。

子供が学校に戻れる時期

学校により異なるが、シラミ・卵が無くなるまで学校に来るのを禁止すると言うところもあるの

で、各自の学校から情報を得る。

疥癬では処方箋薬の終了と同時に学校に復帰できる。

よく聞かれる質問	シラミ	疥癬
どこで見つかるか？	髪の毛（アタマジラミ）、洋服（コロモシラミ）、鼠径部、わきの下まつ毛（ケジラミ）	指・つま先の間、手首、脇、肘、膝など皮膚のしわの部分
どのように広がるか？	シラミ保持者との密接な接触、または服、帽子、タオル、シーツ、櫛、ブラシなどから。ケジラミは性行為により。	ダニ保持者との密接な接触、または服、帽子、タオル、シーツなどから。
駆除法	アタマジラミ用の薬（シャンプー）を使用。服、シーツ、タオルなどの洗濯	ダニ駆除用の薬を全身につけ一晩置く。服、シーツ、タオルなどの洗濯。痒みは駆除後でも数週間続く。

.....

Menopause（更年期障害）

大体の 45 歳から 55 歳の女性に、エストロゲンとプロゲステロンの女性ホルモンの変化により起こる様々な症状で、不規則な月経、体のほてり、膣の乾燥、感情変化、めまいなどの他、骨粗鬆症や心臓疾患などのリスクもある。また、月経が完全に止まるまでは、妊娠の可能性があるため、避妊ピルなどは中止せずに、医者の指示がない限り継続して内服する必要がある。

医者に行くべき時

- 月経の出血が通常より多く、長い期間ある時。
- 月経の間に出血がある時。
- 月経が終了して 6 ヶ月後に再度出血があった時。
- 膣の乾燥があり、潤滑剤では効果がない時。
- 家庭でのケアでも、症状の改善が見られず、生活に支障を来す時。
- ホルモン治療中で、予期せぬ出血がみられる時。

家庭での対応方法

- ほてり（ホットフラッシュ）の対応
 - ✓ 家や職場の部屋の温度を低温に保ち、扇風機などを使用する。

- ✓ 脱ぎやすい上着を着るなど、洋服を工夫する。また、熱のこもらない、木綿やシルクなどの布地のものを使用する。
- ✓ 熱い飲み物は避け、冷たい飲み物を飲む。
- ✓ カフェイン、アルコールを控え、喫煙を避ける。
- ✓ リラックスを心がける。
- 膣の乾燥、性交時の痛みに関しては、膣潤滑剤を使用する。ワセリン、市販の油などを使用しない。
- 月経のサイクルの記録をつけ、問題があれば、医者に相談する。
- 定期的な運動をする。運動は、気持ちを上げ、心臓病や骨粗鬆症のリスクを下げる。
- 親しい女友達、コミュニティーの窓口などに相談したり、サポートを得る。
- 深く考えすぎずに、リラックスすることを心がける。

ホルモン治療

更年期障害のホルモン治療には、エストロゲン単独のもの(ERT)と、エストロゲン、プロゲステロン他の女性ホルモンを組み入れたもの(HRT)の2種類がある。エストロゲン単独のものは、子宮癌発症のリスクがあり、子宮摘出している人を対象に行われる。

ホットフラッシュや膣の乾燥、骨を強くするなどの利点はあるが、リスクとして、乳癌、心臓病、脳卒中、不正出血、乳房の緊張、痛みなどがあり、乳癌、子宮癌、血栓、肝臓病などのある人にはホルモン療法は勧められない。

ホルモン療法が自分に合うかどうか、医者に相談する。

.....

Menstrual Cramps (月経痛)

月経痛の症状として、下腹部・腰・大腿部の痛み、頭痛、下痢、便秘、嘔気、めまいなどがあるが、ほとんどの人は、日常生活にさほど支障がない程度の症状である。子宮内膜症、骨盤感染、子宮筋腫などでも同じような症状がある。また、銅製のIUDを挿入して最初の数カ月の間、下腹部の痛みがあるが、痛みが数か月後も続くようであれば、医者に相談し、別の避妊選択肢を仰ぐことを勧める。

医者に行くべき時

- 月経時に、以外でも、突然の腹部または骨盤の強い痛みが発症した時。
- 腹部の痛みと共に発熱がある時。
- 月経時の腹痛が悪化してきている時。
- 骨盤の痛みが月経と関係なくある時。
- 腹痛が月経の始まる5～7日前から始まり、月経が終了しても続く時。

- 家庭でのケアを月経のサイクルで3回ほど行っても効果がなく、日常生活に支障がある時。
- IUD を挿入しており、腹痛が継続する。または腹痛が予想していたよりも強い時。

家庭での対応方法

- 月経が始まる前日または最初の痛みの兆候があった時に、市販の鎮痛剤を内服する。
- 運動する。痛みが軽減することがある。
- 腹部や腰部にヒーティングパットを当てたり、お風呂に入るなどして筋肉の緊張を和らげる。
- ジンジャー、カモミール、ミントなどのハーブティーを飲む。心を落ち着かせ、緊張を解く効果がある。

.....

Missed or Irregular Periods (不規則月経)

不規則な月経周期の原因には以下のように様々な原因が挙げられる。

- ✓ 妊娠
- ✓ ストレスまたは旅行
- ✓ 体重増加または減少
- ✓ 運動量の増加によるもの。スポーツ選手など。
- ✓ 避妊ピルによるもの。
- ✓ 更年期
- ✓ ステロイド剤、精神安定剤、ダイエットピル、麻薬などの薬
- ✓ 初潮
- ✓ ホルモンアンバランスまたは骨盤臓器の問題
- ✓ 母乳による授乳
- ✓ 甲状腺ホルモンの障害

医者に行くべき時

- 下腹部が痛み、妊娠の可能性がある時。
- 市販の妊娠検査薬で陽性が出た時、または陰性でも妊娠していると思われる時。
- 理由が分からず、月経が2回来なかったとき。
- 避妊ピルを内服していて飲み忘れもないのに生理が2～3回来ていない時。
- 16歳を過ぎても初潮がない時。
- 14歳になっても、乳房と陰毛の発育が見られない時。

家庭での対応方法

- 過去1カ月以内に性行為があった場合、市販の妊娠検査薬でテストする。

- 過激なダイエット、短期間で痩せるような食生活をしない。
- 運動量を増加させるときは、時間をかけてゆっくりと量を増やしていく。アスリートの場合には、医者に、骨密度を減少させないためのカルシウムなどのサプリの必要性を相談する。
- ストレスを増やさないようにリラクゼーションテクニックを試す。

.....

Neck Pain (首の痛み)

首の痛みは、電話機を耳と肩の間に挟んで話す、腹ばい・首をひねった状態で寝る、コンピューターの画面を一日中見る等、長い間同じ姿勢でいたり、繰り返しの動作をしたりすることにより生じる。これらの多くの痛みは筋肉の緊張、歪み、靭帯や腱、関節の炎症が原因である。関節炎や椎間板への障害は神経の圧迫症状を引き起こす。この場合、片方の腕に走るように痛みがあり、その腕や手がしびれたり麻痺することもある。

救急車を呼ぶべき時

首の痛みが、胸の痛みなどの心臓発作用の症状を伴う時。

医者に行くべき時

- 首の痛みが発熱と激しい頭痛を伴う時。
- 転落や転倒の後に強い首の痛みがある時。
- 腕または足に新しく脱力感、または持続性の麻痺が見られる時。
- 首の痛みが片方の腕まで走り、同じ手にしびれや麻痺がある時。
- むち打ち症で新しい痛みが出てきた時。
- 家庭でのケア後2週間経過しても痛みが改善しない時。

家庭での対応方法

背部痛・腰痛に対する対応が首の痛みの場合も有効である。

- 1日に数回、10分～15分痛みのある部分を冷やす。これを2～3日続ける。
- 72時間経過後は、温かいヒートパックを1回に20分当てる。
- 市販の鎮痛剤を内服する。
- 軽い散歩（5分から10分を1日3～4回）をする。腕をゆっくりと回す運動は首の痛みを軽減する。
- 首の痛みが軽減してきたら、少しずつ首の運動を行う。

首の痛みの予防方法

- 椅子に背骨を真っすぐにして座り、同じ姿勢で長時間座らない。1時間に数回は、首のスト

ストレッチを行う。

- コンピューターを使用する時は、画面のトップを目と同じ高さに合わせる。ホルダーを使用して文書の高さも画面の位置に合わせる。
- 電話機を頻回に使う場合は、スピーカーフォンかヘッドセットを使用する。
- 朝、起床時に首に緊張を感じる場合、睡眠時の枕の高さや、サポートを調整してみる。バスタオルを10センチほどの幅にぐるぐる巻いて細長くし、それを首の下に敷くのもよい。また、首をサポートする特別な枕もある。腹臥位で寝るのは避ける。

首のエクササイズ

以下のどれか、自分に合った方法でそれぞれ6～10回繰り返す。

- ✓ **Dorsal glide** : 顎を引くような感じで、首を後ろに引き5秒間保持し、その後リラックスする。
- ✓ **Shoulder lift** : 床の上に腹ばいになり、両手を床の上で、上げられるところまで上げる。
- ✓ **Chest and Shoulder streche** : 起立または座った姿勢で、ひじを曲げたまま、両腕を同時に上げ下げする。背中の肩甲骨が動いている感じを意識しながら、腕を上げた時は息を吸い、数秒息を止めた後に、吐きながら腕を下へ下げる。
- ✓ **Hands on head** : 頭を前後、横にゆっくり伸展させながら倒し、その時に手を頭に添えて、進展させる反対方向に軽く圧力をかけ数秒間保持する。



Dorsal glide



Chest and shoulder stretch

.....

Osteoporosis (骨粗鬆症)

骨粗鬆症は、骨の密度が減少することで、骨がもろく折れやすくなる。高齢者、特に更年期を過ぎた女性によく見られ、また、家族に骨粗鬆症の人がいる、運動不足である、細身の体型である、喫煙とアルコールの消費量が多い、アジア系またはヨーロッパ系人種でよく見られる。通常長い年月を経て症状が出現し、骨折、身長の低下、背骨の屈曲などが兆候として表れる。検査としては骨密度を測るレントゲン検査（DEXA scan）がある。治療としてホルモン療法があるが、同時に副作用もあるため、医師に相談する。

医者に行くべき時

- 骨折の可能性がある、または体の一部が動かせない時。
- 突然の痛みがあり、その痛みで体重をかけられない時。
- 腕、または大腿、足が通常の形でなく、骨折が疑われる時。
- 骨粗鬆症の心配がある時。

骨粗鬆症の予防方法

- 十分な運動をする。ウォーキング、ジョギング、ダンス、ウェイトトレーニング他。
- カルシウムとビタミンDを十分とり、バランスの良い栄養のある食事をする。
 - ✓ ヨーグルト、チーズ、牛乳、緑黄色野菜からカルシウムを取る。
 - ✓ 卵、脂肪の多い魚、強化された穀物や牛乳からビタミンDを取る。
 - ✓ 必要だと思ったら、医師に、サプリの必要性について相談する。
- 喫煙者は禁煙をする。
- アルコールは1日1杯以下とする。
- コーラ、ペプシなどの炭酸飲料水を飲まない。

.....

Pinworms (蟯虫)

蟯虫の消化管への寄生は、学童期の子供によく見られ、肛門に付着した蟯虫の卵により痒みを発し、夜中寝ている時などに、知らずに肛門を掻いて、その指を口に入れるなどにより、卵が口から入ること寄生サイクルが再循環する。蟯虫の卵は衣類、寝具、おもちゃなどに数日間生存できる。予防として、トイレの後はもちろん、食事の前に手を洗う習慣をつけさせる事が重要である。

医者に行くべき時

- もし子供が肛門の辺りのかゆみを訴えたら、肛門付近に卵が見えなくても、確認のために医師に見てもらう。
- 蟯虫の為の薬を飲んだ後に嘔吐、腹痛がある時。
- 治療後も肛門付近の痒みが止まらない時。
- 発熱、腹痛がある時。
- 排尿時痛がある時。
- 陰部が赤く、腫れて、痒みがある時。

家庭での対応方法

- 市販の蟯虫駆除薬を薬局から購入し内服する。妊婦、2歳未満の子供は、医者の指示を仰ぐまで内服させてはいけない。
- 家族に蟯虫寄生者が出た場合、家族の2歳から10歳までの子供全員を治療する。もし、その後まだ蟯虫が見られる場合、家族全員を治療する。
- 治療第1日目に、すべての下着、パジャマ、寝具、タオルなどを熱湯で消毒、または洗う。浴室やトイレを強い消毒剤入り洗剤を使ってきれいにする。
- 子供の爪を切りきれいにする。

- 手を頻回に良く洗う。朝にシャワーをし、パジャマ、下着は治療期間中は毎日とりかえて洗う。

.....

Pneumonia (肺炎)

肺炎は肺の細菌、またはウイルスにより感染し炎症症状を起こす。症状として以下がある。乳幼児、老人、慢性病のある人では生命に関わることもある。

- ✓ 肺から黄色または緑、錆色、血液の混ざった痰が咳と共に出る。
- ✓ 発熱、悪寒。
- ✓ 速く、浅い呼吸。
- ✓ 胸部の筋肉痛、特に咳、深呼吸をした時。
- ✓ 頻脈
- ✓ 疲労感、風邪を引いた時よりも強い。

医者に行くべき時

- 発熱とともに、肺から黄色、緑がかった、錆色または血液の混じった痰が咳と共に出る時。
- 深呼吸をしたり咳をした時に、新しく胸の痛みがある、またはその痛みが悪化している時。
- 風邪、気管支炎、他のウイルス性の病気をして、その症状の改善が見られず、悪化している時。

家庭での対応方法

- 医者から処方された薬があれば、指示通りに内服する。
- 水分を十分に取る。
- 喘息のある人はアスピリンは禁忌。
- 休養を十分とる。回復には時間がかかる。
- 6歳未満の子供に咳止め、または風邪薬を与える時は医者に相談する。

.....

Pregnancy Problems (妊娠時の問題)

救急車を呼ぶべき時

- 妊娠中期または後期で、膣から大量の出血がある時。
- 腹部または恥骨部位に強い痛みがある時。
- 意識がなくなった時。
- 羊水が破水、またはへその緒が膣内に垂れていると思う時。救急隊が来るまでは、へその緒

への圧力を減少させるために、膝まずいて、腰を頭よりも高い位置にした姿勢を保って待つ。

医者に行くべき時

- 突然の顔・手・足のむくみ、頭痛、または視力の問題が生じた時。
- 腹痛、腹部痙攣、または膣から出血がある時。
- 発熱がある時。
- 20分間に4回以上の陣痛がある、または1時間に8回以上の陣痛がある時。それが、水を飲んで休んだ後も変わらない時。
- 膣から突然、ぬるい水が出てきた時。
- 腰痛、または恥骨部位の圧迫感がある時。
- 胎児の動きが普段よりも鈍い、またはまったく動かない時。
- 1日に3回以上嘔吐した、または気分が悪すぎて食物・水分が取れない時。
- 体中が痒い。皮膚や目が黄色い、または濃い色の尿または薄い色の便がある時。

問題のない妊娠の為のガイドライン

- 医者や助産婦との受診はスキップせずにすべて受診し、アドバイス、注意事項などについてきちんと守る。早産のリスクのある人はいつまで性交渉ができるか、また病気で薬を飲まなければならない人は、薬を続けるべきかなど相談する。
- バランスのとれた体に良い食品を取る。特に、カルシウムと鉄分が不足しないようにそれらが多く含まれる食品を取る。また、葉酸を1日0.4ミリグラムは取るようにする。葉酸の不足で、先天性欠損症を招くことがある。
- 十分な水分を取り、カフェイン入りのコーヒーやお茶などは1日1杯までにする。
- 喫煙、飲酒、ドラッグはしない。
- 猫がいる場合、猫の便との接触を避け、他の人に猫のトイレの掃除を頼む。
- 生肉を調理した後はきれいに石鹸で手を洗い、肉や魚はしっかり火を通す。
- ペンキや、その他の化学薬品の吸入を避ける。
- サウナや熱いお風呂、長時間暑い太陽の下で過ごすことは避ける。
- 市販の薬やサプリ、ビタミン剤であっても、医者または薬剤師に相談するまでは摂らない。
- 転倒に気を付ける。25週以後は自転車、スキー、スケート、乗馬、オートバイ、ダイビング、スキューバダイビングなど転倒の可能性のあるアクティビティを避ける。

妊娠悪阻(つわり)の対策

- 少ない量で1日5～6回に分けて食事をし、常に空腹にならないようにする。毎回の食事に必ずたんぱく質を摂取する。
- 朝起きる前に、クラッカー、乾燥パンなどを食べる。
- 固形の食べ物が食べられない場合は、スポーツドリンクなど液体を飲む。

- ビタミン B6 と B12 を多くとる。全粒穀物、シリアル、小麦胚芽、ナッツ、種、野菜などに多く含まれる。サプリで取る時は医者にご相談する。
- しょうが茶、しょうがキャンデーを試してみる。
- 気持ちの悪くなる食べ物、臭いを避ける。
- 体を十分休める。
- 食事が食べられず 1 日 3 回以上嘔吐する、体重が減少しているなどの状態の場合、医師にご相談する。

出産に備えて

- パートナーと共に出産のクラスに参加する。
- 陣痛の兆候などを知る。
- もし上に兄弟がいたら、生まれてくる弟または妹について話し、生まれてきた後の生活の変化について説明する。
- リラクゼーションエクササイズを身に付ける。
- 担当医と一緒に出産時のプランを立てる。(誰が立ち合うか、麻酔の有無など)
- 母乳について学び、産後に連絡が取れるところを調べておく。
- 十分休み、栄養を取り、自分をいたわる。

.....

Premenstrual Syndrome (PMS 月経前症候群)

多くの女性は月経が始まる前に乳房の張りや、お腹の痛みや膨満感、頭痛、感情の起伏、ニキビ、筋肉痛、睡眠障害、性欲減退などの症状を経験し、それは個々により様々であるが、生活に支障を来たすほど症状が強い人がまれに見られる。

医者に行くべき時

- 月経が始まり 2～3 日経過しても症状が改善しない時。
- 日常生活が普通におくれないぐらい症状が強い時。
- 我慢できない痛みがある時。

家庭での対応方法

- 月経前の症状についての記録をする。いつ痛みが出るのか、どんな感じか、いつ起きるかなどを記録することで、そのパターンを知り、痛みが出た時に事前に鎮痛剤を内服したりするのに役立つ。
- 脂肪や糖分の多い食物は避け、全粒穀物、果物、野菜など、1 日 3～4 時間ごとに少量ずつを食べる。

- 塩分を控えることで、腹部膨満感を軽減できる。
- 喫煙は避け、アルコール、カフェイン飲料も控える。
- 運動をする。
- 市販の内服薬を試してみる。
- カルシウム(1,200mg/日)、ビタミン B6(50–100mg/日)、マグネシウム(400mg/日)を摂取する。これらは、感情変化、腹部膨満感、腹痛などに効果がある。
- ストレスをなるべく作らない。ヨガなどリラクゼーションになるものをする。
- 家族、友達など話し相手になったくれるサポートを見つける。

.....

Prostate Cancer (前立腺癌)

前立腺癌は、早期であれば完治の可能性が十分あり、進行も遅い。65歳以上の高齢者、アフリカ系の男性、家族に前立腺癌をした人がいる、高脂肪の食事をする人などはリスクが高くなる。まれであるが、排尿障害、前立腺肥大が症状として現れることがある。

医者に行くべき時

- 尿に、血液または膿が混入している時。
- 排尿障害、排尿時痛などが2か月以上継続している。
- 前立腺の問題がすでにあり、腰痛、または骨の痛みがある時。

前立腺癌の検査の必要性

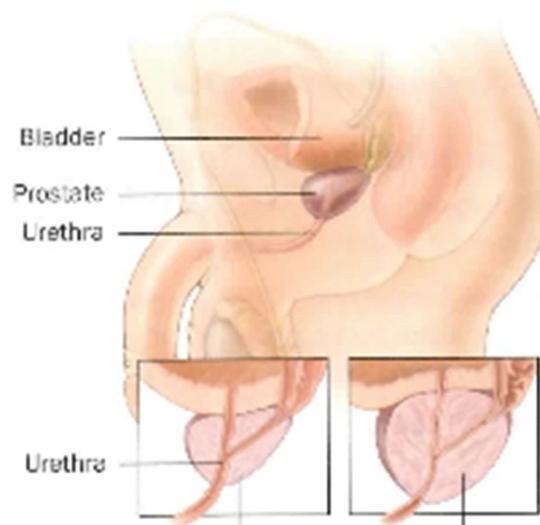
- 直腸指診：医者が手袋をして、指を肛門から挿入し、直腸から前立腺が肥大しているかを診察する。
- 血液検査：PSA 検査ともいい、前立腺特異抗原 (**Prostate Specific Antigen**) という前立腺から分泌され精液中に含まれている生体物質は、前立腺が破壊されると血液中に多く流れ出ると言われることで、血中の PSA 量が、指針となる。

こうした検査による早期発見は命を救うこともあるが、生涯影響の無いこともある。PSA 検査については、よく医師と相談すること。

.....

Prostate Enlargement (前立腺肥大)

男性は、年齢とともに、前立腺肥大症と言って、前立腺が肥大してくる。これにより、尿に勢いがなくなる、最初すぐに尿が出なくなる、排尿後の切れが悪い、残尿感がある、頻尿 (特に夜中) などの症状が出てくる。



前立腺が肥大すると尿道が狭くなる

医者に行くべき時

- 排尿が全くできない時。
- 残尿感が常にある時。
- 排尿障害とともに、発熱、悪寒、腰痛・腹痛がある時。
- 排尿時痛があり、尿に血液または膿が混入している時。
- 新しく薬を内服した後から、新たな排尿障害、または既にあった排尿障害が悪化してきた時。
- 排尿時、最初のスタートがスムーズでない時。
- 排尿時の勢いが、ここ数カ月の間に日増しに弱くなっている時。

家庭での対応方法

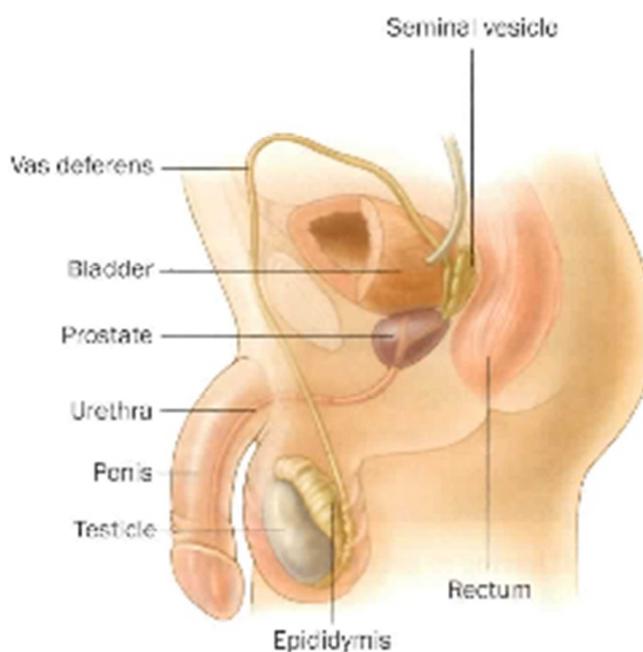
- 抗アレルギー剤、風邪薬の内服を避ける。抗ヒスタミン剤、充血除去剤、鼻腔スプレーなどは、排尿障害を悪化させる。
- 夜間の頻尿がある場合、寝る前や夜の水分摂取を控え、カフェイン、アルコールを控える。ただし日中はしっかり水分を取る。
- 排尿時間を十分にする。水道水を流す。流水の音が排尿を誘発させることがある。
- 便器に座って排尿する。
- 排尿を倍増させるように、腹部に力を入れて思いっきり出し、その後休んでまた勢いよく出すという方法を試してみる。
- ノコギリヤシのハーブや漢方が効果がある人がいる。使用時は医者にご相談する。

.....

Prostatitis (前立腺炎)

前立腺の炎症で、以下のような症状がある。

- 尿意があるが、少ししか尿が出ない。出た後も残尿感がある。
- 排尿時、焼けつく様な痛み。
- 排尿の初めに時間がかかり、勢いもない。
- 夜間頻尿。
- 恥骨、睾丸、肛門、大腿上部の痛み、腰痛、腹痛。
- 射精時の痛み。



前立腺 (Prostate) は、膀胱(Bladder)の直下にある

医者に行くべき時

- 排尿障害とともに、腰痛・腹痛、発熱、悪寒がある時。
- 明らかな理由がないのに、尿が血尿またはピンク色である時。
- 家庭でのケアをした後5日経過しても、恥骨周囲の痛みや排尿障害が改善しない時。
- 恥骨周囲の痛みまたは、排尿障害が突然変化、または悪化した時。
- 排尿痛、射精時の痛み、排便時痛がある時。
- ペニスの尿道から、変な浸出液がみられる時。

家庭での対応方法

- アルコール、カフェイン、香辛料の強い食物は、痛みを増強させるので避ける。
- 痛みを和らげ、リラクソスの効果があるため、温かいお風呂に入る。
- 強くいきむと痛みが増強する為、便通を良くする目的で、繊維の多く含まれる食物を食べ、

水分を十分に取る。

- 痛みに、市販の鎮痛剤内服する。
- 医者から抗生剤を処方された場合、指示どおりに飲みきる。

.....

Psoriasis (乾癬)

長期にわたる皮膚の病気で、膝、肘、頭皮、手足、腰などによくでき、皮膚が赤く膨張し硬くなり、その上に銀白色の鱗状の表皮が現れ、頻回に落屑を繰り返す。酷くなると痒みを伴うようになり皮膚は柔らかくなる。他人に感染しない。命に関わらない病気ではあるが、一度治ってもまた繰り返すことが多く、完治しにくい厄介な皮膚病である。

医者に行くべき時

- 乾癬が体のたくさんの部分にある、または、とても赤い。
- 痛み、腫れ、熱感、赤み、膿など、皮膚の感染の兆候がある。

家庭での対応方法

- 肌を乾燥させないようにする。刺激の少ないマイルドな石鹸を使い、お風呂の後は、まだ体が湿っているうちに、クリーム、軟膏、ローションなどを塗って皮膚を保湿する。
- hydrocortisone クリームを塗る。または乾癬用のローション、ジェル、シャンプーを使用する。
- 短時間の直射日光は、紫外線の効果で乾癬に効果があると言われるが、長い時間日光に当たるのは避け、日焼けをしないようにし、感染のない体の部分は日焼け止めクリームを塗る。
- アルコールなど強い化学物質の含まれる肌用の製品を避ける。
- ベットルームに、加湿器、冷霧気化器などを置き、加湿する。
- ストレスを作らないようにする。

.....

Rashes (発疹、かぶれ)

発疹はアレルギー、細菌、ウィルス、ストレス、熱など様々な理由で生じる為、まず以下のように、その原因を考えることが大事である。

- ✓ 発疹が出ている部分に何かが接触したか？ 植物、洗剤、シャンプー、香水、化粧、ローション、アクセサリ、服、ゴム手袋など。
- ✓ アレルギーの原因と思われるような食べ物を食べたか？
- ✓ 新しい薬を内服したか？

- ✓ 最近すごくストレスを感じたり、怒りを感じたことがあったか？
- ✓ 病気であったか？
- ✓ 発疹は拡大しているか？
- ✓ 痒みがあるか？

医者に行くべき時

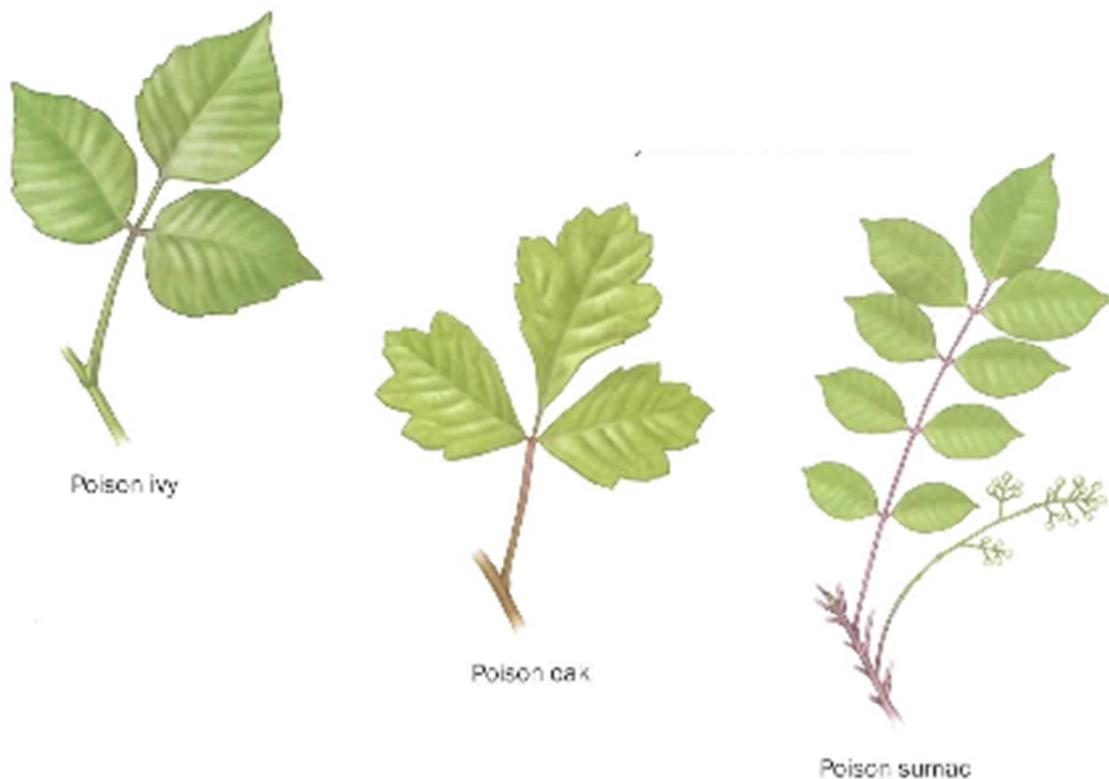
- あざの様な小さな紫色の血液の斑点が突然出現し、広がっている時。(髄膜炎の症状に見られ、すぐ医者に行くことが勧められる。)
- 発疹と共に、発熱、痛み、腫れ、熱感、膿などの感染症状がみられる時。
- ダニに刺された後に、発疹が出てきた時。
- 新しい薬を内服した後、発疹が出てきた時。
- 発熱、関節痛と共に発疹が出てきた時。
- 発疹がのどの痛みと共に出てきた時。(猩紅熱の可能性がある。)
- 発疹の原因が分からない時。
- 家庭でのケアの後、2～3週間経過しても発疹が改善しない時。

家庭での対応方法

- 発疹のある部分を水ですすぎ、清潔なタオルで拭き乾燥させる。石鹸も増強させることがあるので注意。
- 痒みを軽減させるために、冷たいタオルを当てる、hydrocortisone クリームを塗る。
- 太陽を避け、涼しいところに居る。
- 発疹をカバーせず、空気にさらす。ベビーパウダーも乾燥させるのに良い。
- もし植物による発疹の場合、カラミンローションを1日3～4回塗布する。
- 以前発疹の原因となったアクセサリー、化粧品、洗剤、化学薬品などを避ける。
- 石鹸、洗剤、ローション、化粧品は、香料なしの低刺激性のものを使用する。

ツタ (Ivy)、ウルシ (Sumac)、カシ (Oak) によるかぶれ

これらの植物に含まれる油には毒性があり、接触により、発疹、水泡形成、強い痒みなどのアレルギー反応が出る。植物に触ったと思ったら、その部分を、すぐに消毒用アルコールで拭く、または流水で10分から15分間流す。その後、石鹸を使ってよく洗う。毒のある植物に触ったと思われる衣類、道具、犬など、考えられるすべてのものをよく洗う。



左から、Poison ivy、Poison oak、Poison sumac

子供によくある発疹

症状	考えられる原因
発熱とともに、ニキビのような赤い発疹、後に水泡形成	水疱瘡(Chickenpox)
おむつをしている部分のみの発疹	おむつかぶれまたは真菌感染
ほほを叩かれた後の様な顔の赤い発疹、足にピンク色の発疹が出たり消えたりする。発熱がある場合もある。	第5病(リンゴ病)
頭、首、肩などの赤、またはピンク色の発疹。乳児に多い。	あせも
突然の発熱が2～3日あり、その後ピンク色の発疹が足、腕、首に出る。	バラ疹
ピンク色の発疹が顔から始まりその後体全体に広がる。耳の後ろのリンパ節が腫れる。	風疹
発熱、鼻汁、咳、目の充血が2～3日続いた後に、赤い発疹が体全体を覆う。	麻疹(はしか)

高熱、咽頭痛、ラズベリー様の舌、サンドペーパー様の発疹	猩紅熱
発熱と咽頭痛の1～2日後に、口腔内と舌に水泡ができ、痛みのない水泡様の発疹が指、手、足に出る。	手足口病

.....

Rosacea (酒さ)

酒さは顔面、特に鼻を中心とした頬や額の血管が拡張して赤くなる皮膚の疾患であり、俗に赤鼻や赤ら顔といわれる。毛細血管拡張が特徴で、初期症状は赤みだけが目立ったり、少し太めの血管が赤い糸くずのように見えたりする。根本的な原因はよくわかっていない。遺伝性もあると言われる。症状を悪化させる要因としては、精神的緊張、紫外線、温熱、寒気、飲酒、香辛料などがある。女性では閉経前後に悪化しやすいこと、片頭痛の合併が多いことなどから、血管を拡張させたり収縮させたりする血管運動神経の異常が考えられている。

医者に行くべき時

- 酒さがあると思われる時。
- 家庭でのケアの後も、皮膚の赤み、ニキビ様の発疹、目の不快感などの症状が悪化している時。

家庭での対応方法

- どのようなことが原因で皮膚の赤みなどの症状が出るかをよく観察する。原因として、温度差、ストレス、アルコール、香辛料、熱い飲み物、運動、熱いシャワー、紫外線、などがある。そして症状を誘発させるものが分かったら、それを避ける。
- 外出時には日焼け止めクリームを塗る。
- 石鹸、ローション、化粧品などは、敏感肌用のものを使用し、アルコール、研磨剤、毛穴を詰まらせるものが混入したものは避ける。
- 瞼に酒さがある場合、専用の石鹸で瞼を優しく洗う。眼の乾燥がある場合、人工涙の点眼液をさす。
- ニキビ様の発疹の為に抗生剤入りクリームがあるので、医者にご相談する。また進行した症例では、レーザー治療が赤みの除去に効果がある。

.....

Roseola (小児バラ疹 突発性発疹)

突然 39.5～40.5℃台の発熱が2～3日続いた後、解熱とともにピンク色の発疹が、足、首、腕または全身に現れる。発疹は1～2日で消失する。6ヶ月から2歳までの子供に多く、4歳以上ではまれである。高熱の為に熱性けいれんを起こす子供もいる。

医者に行くべき時

- 発熱の項目を参照。

家庭での対応方法

- 水分を十分に取らせる。
- もし発熱により子供の具合が悪そうな場合、市販の解熱剤を内服させる。

.....

Sexually Transmitted Infections STIs (性感染症)

性感染症 (STI) は、セックス (膣性交、アナルセックス、オーラルセックス)、陰部の接触、精液、膣液、血液などの接触を介した、人から人への感染症である。また、感染者が使用した注射器、かみそり他、血液や体液が付着したものからの感染の危険性もある。安全なセックスで感染を予防することが一番である。

医者に行くべき時

- 性感染をしていると考えられる時。セックスパートナーも、全く症状がなくても一緒に受診し検査する必要がある。
- 膣、またはペニスから異様な浸出液が出る時。排尿時の疼痛、陰部の痛み、赤み、腫れなどがある時。
- 自分がした行為や、パートナーが取った行為が、HIV感染を引き起こす可能性がある時。
- 妊娠中で、性感染またはHIV感染の可能性がある時。多くの性感染症が胎児にも感染する可能性がある。しかし、妊娠中に治療をすることで、胎児への感染が予防できる。
- 疲労感、体重減少、発熱、下痢、咳、リンパ節の腫脹などの症状が、風邪など他の病気と関連せず続いている時。
- HIV陽性者で、以下の症状がある時。
 - ✓ 39.5℃以上の発熱がある。
 - ✓ 38.5℃以上の発熱が24時間以上続く。
 - ✓ 口唇ヘルペスほかの皮膚、口腔内の病気が頻回で増加している時。
 - ✓ 手足の麻痺、または痛みがある時。
 - ✓ 強い疲労感、原因不明の体重減少がある時。
 - ✓ 原因不明の発熱、夜間の発汗がある時。

- ✓ 息切れ、頻回に乾燥した咳が出る時。
- ✓ 下痢など、便通が変化する時。
- ✓ 首、わきの下、鼠径部のリンパ節の腫れが見られる時。
- ✓ 性格の変化、集中力の欠如、混乱、強い頭痛がある時。

HIV 検査

HIV は、男性、女性、同性愛者でなくてもだれでも感染する可能性がある。体液(精液、膣液など)血液を介し感染するが、感染者との抱擁、軽いキス、接触では感染しない。また、蚊、トイレのシート、咳などでは感染しない。

もし HIV に感染するリスクの高いことをしている場合、6 か月毎に定期的に HIV 陽性検査をする必要がある。検査は簡単な血液検査で分かり、血液中に HIV 抗体が見られた時、陽性となる。しかし、感染源に接触してから、HIV 抗体ができるまで6 か月かかると言われるため、再検査が必要である。もし、HIV 陽性が判明した場合、担当の医師と相談し、今後の治療を進めていく。HIV/AIDS についての治療など、情報を得たければ、ウェブサイト www.catie.ca がある。

性感染症一覧表

症状	感染症名	治療	その他の情報
膣、ペニスからの排液、排尿時の疼痛、女性はセックス後の痛みや出血	クラミジア 淋病 トリコモナス病	抗生物質による治療。パートナーも同様。治療が終了するまで性交は禁止	治療を放置すると、骨盤内炎症性感染症、不妊になるリスクがある。淋病は関節炎を引き起こす。
感染3週間後に、陰部、肛門、口に、痛みのない赤い湿疹。2か月後に発疹、部分的な脱毛、インフルエンザ様の症状	梅毒	本人とすべてのパートナーに抗生物質治療。治療が終了し、症状が完全に改善するまで、性交禁止	治療を放置した場合、重篤な健康被害、または死に至る。
感染後2～7日後に、陰部、肛門に痛みのある水泡形成、発熱、リンパ節の腫れ、頭痛、筋肉痛	陰部ヘルペス	治療法なし。痛みに対する対症療法。	頻回に発症する人は、普段から予防のための内服をする。水泡が出現している発症中は、性交を禁止。妊娠中の人はすぐに医者にご相談する。

陰部と肛門に、小さな、肉厚の隆起、または平坦で白い斑点	陰部疣、HPV(ヒューマンパピローマウイルス)	治療法なし。疣は取り除けるが、また出現する。感染は自然消滅することもある。	HPVは女性の子宮頸癌のリスクを高める。感染を予防するワクチンがある。
肌、眼球の黄疸、インフルエンザ様症状、右上腹部の痛み、下痢または便秘、筋肉、関節痛、皮膚の発疹	B型肝炎	急性には治療法なし。ほとんどの人が6～8週間で症状が改善。慢性には内服薬があるが、治療はしない。	慢性に移行し、肝臓へのダメージ、肝臓癌のリスクがある。予防のワクチンがある。
感染後すぐ、インフルエンザ様の症状、その後長い間無症状が続く、	HIV/AIDS	治療法なし。薬は症状を遅らせ、延命を助ける。	免疫システムを破壊し、重症化することで、死の危険がある。

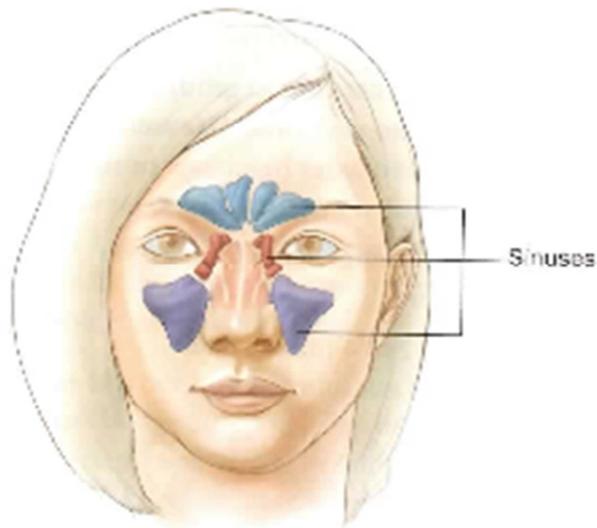
.....

Sinusitis (副鼻腔炎)

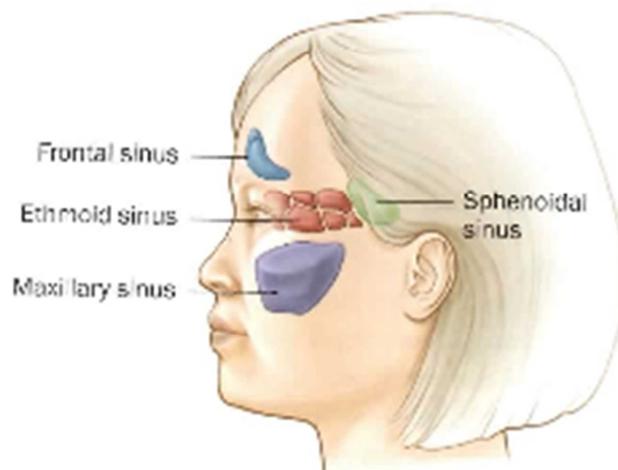
副鼻腔炎は副鼻腔の感染と炎症で、副鼻腔が閉塞されるために、痛みと顔の圧迫感がある。風邪、アレルギー、歯の感染、大気汚染などにより誘発される。痛みは、頬骨と上顎部、額から眉毛にかけて、目の後ろなどにある。

医者に行くべき時

- 風邪症状が10～14日続いている、あるいは7日経過した後、症状が悪化している時。
- 普通でない頭痛があり、市販の鎮痛剤も効果がない時。
- 顔が腫れ、視力も落ち、視界がぼーっとしてはっきり見えない時。
- 風邪の後5～7日後に、鼻腔からの排液が透明から粘着の黄緑色に変化し、痛みと発熱があり、症状が悪化している。鼻汁が最初から色がついていて7日から10日経過した時。
- 家庭でのケアの後2日経過しても、顔の痛みがあり、症状が改善しない時。
- 抗生物質による内服治療が終了してもまだ症状が改善しない時。



The sinuses are hollow spaces in the head.



副鼻腔の位置

家庭での対応方法

- 水分を十分に取る。
- 1日に数回、5分から10分間、湿らせた温かいタオルを顔にあてる。
- 熱いシャワー、加湿器などで、湿ったスチームを吸入する。
- 冷たい乾燥した空気を避け、部屋、特に寝室で加湿器を使用する。
- 鼻腔の閉塞を改善する鼻のスプレー、去痰作用のある成分が入った咳止め薬を使用する。鼻のスプレーは3日以上続けて使用しない。
- 抗ヒスタミン薬は、アレルギーの時だけに使用する。
- 顔面の痛みや頭痛の緩和の為に、アスピリンを内服する。
- 煙草は吸わない。他人のたばこの煙を吸わないようにする。

- 後鼻漏がある場合は、温かいお湯でうがいをする。
- 鼻をかむときは、片方の鼻腔を指で閉塞させず、両方の鼻腔を開いた状態で、強くいきまず、優しくかむ。
- 食塩水を人肌程度に温め、バルブシリンジで片方の鼻腔に注入する。バルブシリンジがなければ、手のひら、ボールなどに食塩水を入れ、そこから鼻で吸って洗浄する。1日に2回から4回洗浄し、終了後は優しく鼻をかむ。食塩水は薬局でも買えるが自宅でも作れる。水1カップに対し1/2ティースプーンの塩と1/2ティースプーンのベーキングソーダ、3日経過したら破棄する。



バルブシリンジを使用する。

抗生物質の内服の必要性

副鼻腔炎は、時間がかかっても家庭での自己ケアで大体は改善する。不必要な抗生物質の内服は、コストがかかるだけでなく、下痢、発疹、嘔吐などの副作用のほか、本当に抗生物質が必要な時に、耐性菌が出てしまい、効かなくなるという事が起こる。このようなことから、抗生物質を繰り返し内服することは危険である。しかし、症状が重症で10～14日継続、改善が見られない場合は、抗生物質が必要である。

.....

Skin Cancer (皮膚癌)

紫外線に長期であたることで皮膚癌のリスクは高まる。皮膚が露出する顔、腕、首などに多く、人種では肌の色の薄く目の青い人に多く見られる。また、ほとんどの皮膚癌は、基底細胞癌と扁

平上皮癌であり、これらの皮膚癌は生命の危険のリスクは少ない。しかし、メラノーマと言う癌は最も悪性の癌で、他の組織や骨に湿潤し、生命にかかわる。

医者に行くべき時

- ほくろが、痒く、柔らかく、また痛みがある時。
- ほくろが次第に大きくなり、色や形が変化している時。
- ほくろの表面から浸出液が出ていたり、出血したりしている時。また、ほくろの色が周りの皮膚にも広がっている時。
- ほくろに新しい隆起、節ができていて、または見た目に変化している時。
- 皮膚に痛みがあり、改善しない時。
- 皮膚に異様なできものがある時。

皮膚の変化を観察する

- 毎月1回、鏡で自分の体の皮膚を点検する。異様なほくろ、斑点、隆起、痛みなど。
- 皮膚癌は、その部分が出血しやすく、開いた傷は治りにくい。
- 進行はゆっくりであるが、メラノーマに限っては突然出現し進行も早い。
- ほくろと皮膚癌の違いとして、不均等で、境界が明確でなく、色に変化し、赤黒、または赤白青など一色でない。
- 次第に大きくなり、他のほくろと比べサイズ、形、色に変化する。



ほくろの変化を観察する

.....

Sleep Problems (睡眠障害)

不眠症とは以下のような症状があり、常に疲労感を感じている場合をいうが、以下のような症状があっても、眠れたと感じ疲労感を感じなければ心配する必要はない。

- ✓ 入眠に45分以上かかる。
- ✓ 頻回に起きて、その後眠れない。
- ✓ 起きたい時間でもないのに早く目が覚める。

短期間の不眠症は数日から数週間であるが、長期になると数カ月から数年にも及ぶ。原因として持続的な不安、内服薬によるもの、慢性の痛み、鬱他の健康障害がある。

睡眠時無呼吸は、睡眠中に呼吸の気道が閉塞することで、10秒から15秒またはそれ以上、呼吸が停止し、それを繰り返す状態である。睡眠時無呼吸を起こす人は、いびきが大きいことがしばしばあり、また日中の疲れを訴える人もいる。夜中に目が覚めることはないが、目が覚めても疲労感が残る。症状が強く頻回に起こる場合は、治療が必要である。

医者に行くべき時

- 定期的に睡眠薬を取っていて、薬なしでは眠れない時。
- 薬や健康上の問題によって睡眠が妨げられていると思われる時。
- 自分、またはパートナーのいびきが大きく、それにより日中も疲労感があると思われる時。
- 自分、パートナー、子供が、睡眠中頻回に無呼吸が見られ、窒息によるあえぎがよく見られる時。
- 子供が睡眠中よくいびきをかき、無呼吸になり、それにより目が覚め、日中疲れが取れていないと思われる時。
- 睡眠中に足がつったり、足の痙攣（こむら返り）により頻回に目が覚める時。
- 1カ月間の自己ケアでも睡眠障害が改善しない時。

良い睡眠の為に

以下の1～7を2週間は続けてみる。

- 1、夜寝る前にリラックスできることをする。読書(ベッドの中ではない)、ぬるめのお風呂、ゆっくりとした簡単なストレッチなど。
- 2、ベッドは寝る時とセックスする時だけ使用する。ベッドの上で、食べる、読書、テレビを観る、仕事などをしない。
- 3、昼寝をしない。特に午後や夕方は避ける。
- 4、眠いと感じた時に、ベッドに入る。
- 5、就寝してから15分経過しても眠れない時は、一度ベッドから起きて、リラックスできることをする。
- 6、4と5のステップを朝、起床するまで繰り返す。
- 7、週末や休みの日でも、いつも同じ時間に起きる。

以下、追加の方法

- 8、寝室を暗くし、静かな環境で、室温は涼しく、必要であれば、アイマスク、耳栓を使用する。また、水が流れる音、波の音などの音楽を流す方法も試す。
- 9、定期的な運動をする。ただし就寝2時間前は、激しい運動は避ける。
- 10、アルコール、カフェイン、喫煙は避ける。
- 11、胃を刺激するような食べ物は避ける。
- 12、就寝前に温めた牛乳を飲む。コップ1杯以上の液体は飲まない。夜中にトイレに起きることになる。
- 13、睡眠障害になる副作用がないか、飲んでいる薬について薬剤師に相談する。

睡眠薬について

市販の睡眠薬、または処方された睡眠薬、いずれも、効果があるかもしれないが、長期にわたり使用することのないようにする。短期だけにし、なるべく早くやめるようにする。慢性的に内服することで、日中に混乱、記憶障害、めまいなどの症状が起きるリスクがある。また多くの睡眠薬を試した人たちが、逆に睡眠障害が悪化したとの報告もある。

内服については、市販薬にしても必ず医師に相談する。

乳児の睡眠について

乳児には睡眠のサイクルがある。60分間の浅い睡眠、60分から90分間の深い眠り、30分間の浅い眠りを繰り返す。このサイクルの終わりに乳児が目を覚ますことが多い。突然死を避ける為、乳児は必ず仰向けに寝せる。4か月から6か月の乳児に対し、以下のような対応が勧められる。

- ✓ 乳児がまだちゃんと寝ていないが、眠たそうにしている時にベッドに寝かせる。
- ✓ 夜中の授乳は短く、その後遊ばせない。
- ✓ 乳児が段々成長するにつれて、夜中の授乳時間を遅らせる。6か月を過ぎたら、夜中の授乳を時々しないようにする。

.....

Sore Throat (喉の痛み)

喉の痛みには原因には、風邪、ウィルス、喫煙、空気汚染、乾燥、叫ぶ、胃液の逆流、寝る時に口だけで息をして寝ること、などがある。喉の痛みのほとんどは家庭のケアにより改善するが、場合によっては重症の感染症になることもあるので注意が必要である。

扁桃腺炎

扁桃腺またはアデノイド(咽頭扁桃)の炎症で、子供によく起き、ほとんどがウィルスによる。のどの痛み、発熱、リンパ節の腫れ、疲労感他、鼻汁、咳などの風邪症状も伴う。飲み込むときに

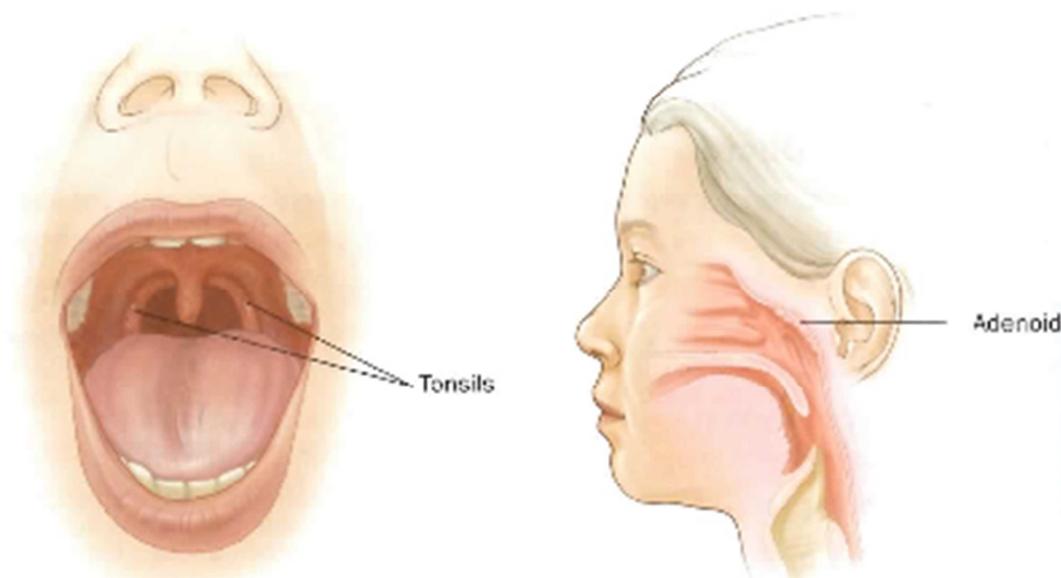
痛みがあり、扁桃腺が赤く腫れ、そこに斑点の膿がある。アデノイドは頭痛や嘔吐の症状も見られ、繰り返すことで、耳と喉を繋ぐ耳管を閉塞することがある。

連鎖球菌性咽頭炎

ストレプトコッカス菌による感染。3歳から15歳の子供に最も多くみられる。扁桃腺を除去していてもこの感染が見られる。症状は、突然の強い喉の痛み、38.5度以上の発熱、リンパ節の腫れ、扁桃部分が白または黄色くなる。抗生物質が治療に使われる。治療をしないことで、稀ではあるが、リュウマチ熱の原因になることがある。

単核球症

ティーンや若い大人によく見られる、ウィスルの感染で、長期に渡りのどの痛みがある。その他に、発熱、体の痛み、リンパ節の腫れ、疲労感、脾臓の肥大により左上腹部に痛みがあることもある。治療法はなく、痛みに対する鎮痛薬などの対症療法である。ほとんどの人は数週間で自然に回復するが、完全に体力が戻るまでに数カ月を要する。



扁桃腺 (Tonsilis)、咽頭扁桃 (Adenoid)

医者に行くべき時

- 喉の痛みが強く、飲み込んだり息をするのも困難な時。唾液も飲み込めない時。
- 連鎖球菌咽頭炎にかかっている人に接触後、突然の強い喉の痛みが出現した時。
- 38.5℃以上の発熱、扁桃腺が白いまたは黄色いもので覆われている、耳下腺、首、わきの下、鼠径部などのリンパ腺が腫れている、などの症状がみられる時。
- 喉の痛みと共に、体に発疹が出てきた時。猩紅熱の可能性あり。抗生剤での治療が必要である。
- 風邪、喫煙、アレルギー、喉の使い過ぎ、乾燥などに関係のない原因不明の喉の痛みがある。
- 中程度の喉の痛みが2週間以上続いている。

- 抗生物質での治療を含め、子供が過去4回から6回の扁桃腺炎にかかっている。
- 子供が、口呼吸をしている。よくいびきをかき、鼻の詰まった、こもった声をよく出す。アデノイドの可能性あり。

家庭での対応方法

- 温めた食塩水で1日数回うがいをする。250ミリリットルの水に対し5ミリリットルの塩。
- 十分な水分を取る。はちみつとレモン汁入りの白湯、または薄めたお茶も喉に良い。
- 禁煙、または喫煙している人の煙を吸わない。
- 喉の痛みや発熱に対し、市販の解熱鎮痛剤を内服する。
- 市販の痛み止め用トローチ、咳止めドロップ、キャンデーなどを使用する。子供は窒息の恐れがあるので、キャンディーは与えない。
- 連鎖球菌性咽頭炎にかかったことが判明した場合、抗生物質の治療を初めて24時間経過するまで学校、仕事を休む。
- 単核球症にかかった場合は、フォークやナイフなどの食器類を家族や他人とシェアしない。キスをしない。他人と接触するようなスポーツは3～4週間しない。献血は症状がある間は行わない。

扁桃腺、アデノイド(咽頭扁桃)は手術で摘出した方がいいか？

手術については医師とよく相談し、必要であればセカンドオピニオンも聞きに行く。

以下のような場合、扁桃腺を摘出した方がいい

- ✓ 子供が過去1年間に、連鎖球菌性咽頭炎で、少なくとも2回の抗生剤治療を受けているのに、4～6回扁桃腺炎を起こしている。
- ✓ 腫れた扁桃で、呼吸困難、睡眠障害がある。
- ✓ 治療後も、扁桃腺に深く感染した部分が残っている。

以下のような場合、アデノイドを除去した方がいい

- ✓ アデノイドが呼吸と睡眠を妨げている。
- ✓ アデノイドにより、中耳炎を頻回に起こし、治療が困難であると医師が判断した時。

.....

Sports Injuries (スポーツ外傷)

スポーツ外傷は皮下出血から骨折まで様々である。それぞれの症状については各項目を参照。

滑液包炎、腱鞘炎

テニス肘、ゴルフ肘

膝の問題

アキレス腱の問題

踵、足底筋膜炎
過労性脛部痛
捻挫、骨折、脱臼
疲労骨折

医者に行くべき時

- 外傷により四肢、または関節を動かすことができない。
- 四肢、または関節の変形が見られる。
- 家庭でのケアでも改善しない。

家庭での対応方法

- 怪我をしたところに負担をかけない他のアクティビティを探す。膝が痛ければ、水泳をし、足が痛ければ、代わりに自転車をするなど。怪我の原因となったスポーツにすぐに戻らない。
- 通常のエクササイズに少しずつ、ゆっくと戻す。痛みを感じない程度に行う。
- 今までしていたスポーツの運動量を小分けにして、段階を踏みながら行う。例えば、足が痛ければ、歩き、歩いて痛みがなければ、ゆっくりジョギングするというように。

怪我を予防する方法

- 運動の前に準備運動をし、筋肉、靭帯を温めてから運動をする。運動後はストレッチなどのクールダウンを行う。
- 突然運動量を増やしたり、過激な運動をせず、ゆっくり徐々に増やしていく。
- その運動に適切な技術で、適切な用具で実施する。
- ハードな運動と軽い運動を交互に行い、体を休める時間を取る。例えば、ハードな長距離と軽いものを交互に行う、2日続けて、激しい運動をしないなど。
- いくつかの異なるスポーツを同時に行う（クロストレーニング）。この事で、別な筋肉を使う事ができる。
- 痛みや不快感を無視しない。運動により痛みが起きた場合、2～3日その運動を中止し、痛んだ部分を休める。冷やし、家庭でのケアをすぐに行う。

.....

Styes（麦粒腫）

まつ毛の毛包の感染により、まつ毛の生え際の近くに、小さな麦粒様のできものができる疾患。大体は数日後につぶれて消失する、麦粒腫は心配する病気ではないが、痛みがあったり、視界が妨げられることがある。

医者に行くべき時

- 瞼、眼球全体に赤みと腫れが広がった時。
- 痛みが強く、急に大きくなり、浸出液が止まらない時。
- 視界が妨げられている時。
- 家庭でのケアの後1週間しても改善が見られない時。

家庭での対応方法

- 眼を擦ったり、麦粒腫をつぶしたりしない。
- 温かく濡らしたタオルで1日3～6回、10分ぐらい温湿布をする。自然にしこりが上がってきて自壊し浸出液が流れ出るのを待つ。
- 眼の周りの化粧、コンタクトレンズなどは麦粒腫がよくなるまでつけない。

.....

Swollen Lymph Nodes (リンパ節の腫脹)

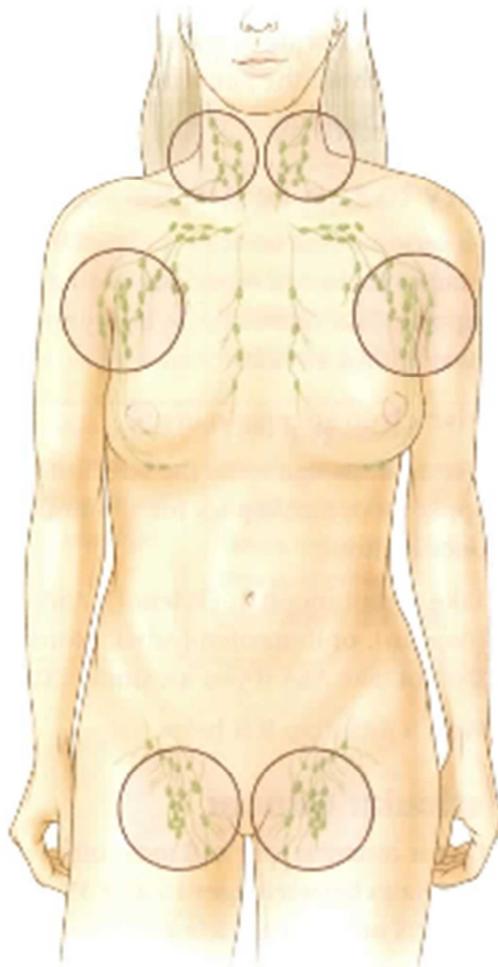
リンパ節は、体全体に分布する小さな腺で、首のまわり、わきの下、鼠径部などに多く分布する。風邪、虫刺され、切り傷などの軽度の感染症の時に、細菌と戦い感染を防御する役を担う。癌やほかの重症な感染症にかかった場合、リンパ節が硬く腫れ、痛みがでる。

医者に行くべき時

- リンパ節が大きく腫れ、硬く、赤く、大きい柔らかい塊として感じる時。
- 切り傷やほかの怪我で発熱や傷口からの膿の排出などの感染症状がみられ、その部分の近くのリンパ節が腫れ赤く痛みがある時。
- 大自然の中の滞在の後、リンパ節が腫れた時。
- 原因が分からないリンパ節の腫れが2週間以上も続き、改善する様子がない時。
- 首、わきの下、鼠径部以外のリンパ節が腫れている時。

家庭での対応方法

- リンパ節の腫脹は、感染がおさまると自然にひけるため、様子を観察する。腫れや痛みが引かない時は医者を受診する。



首、脇、鼠径部のリンパ節の腫脹はわかりやすい。

.....

Testicle Problems (睾丸の問題)

睾丸は精子と男性ホルモンを生成する。通常、睾丸はペニスの後ろにある陰嚢の中に二つ存在する。

医者に行くべき時

- 突然、睾丸が痛み、その痛みが強い時。精巣捻転の可能性あり、緊急を要する。
- 痛みと腫れが、数時間、数日間経っても改善しない時。
- 痛みと腫れが発熱と共にある時。
- 痛みと腫れが、おたふく風邪（流行性耳下腺炎）を発症した後に出現した時。
- 睾丸に腫瘍の様なしこりをふれる時。
- 睾丸のサイズや形が変化したと感じる時。

- 一方の睾丸がもう一つと比べて重く感じる時。

睾丸の怪我の対処方法

スポーツや他の原因により睾丸をぶついたり怪我をした場合、大体は一時間以内に痛みが消失する。

- 枕やクッションで、陰嚢を拳上し、アイスパックなどで1時間ごとに10分ずつ冷却する。
- 痛みに、市販の鎮痛剤を内服する。
- 局部サポーターを装着する。

睾丸癌

15歳から25歳の若い男性に多く発症、一般的に片方の睾丸だけに癌の発症が見られる。癌の中では稀で、早期発見により回復が見込まれる。症状として痛みのないしこり、むくみ、また普段よりも陰嚢が重く感じるなどがある。

自己検診方法

温かいお風呂、シャワーの後で

- トイレまたはバスタブの側に右足で立つ。
- 右側の睾丸を優しく両手の親指と他の指で探る。
- 睾丸は丸くスムーズであるべきで、異様な硬いしこりがあるかどうか、陰嚢にむくみがあるか、サイズや形に変化があるか、もう片方の睾丸と比べてどうかをチェックする。
- 同じように左の睾丸もチェックする。
- 異常がみられる場合、不安がある場合は、医師に相談する。



硬いしこり、腫れがないかチェックする

その他の睾丸の問題			
問題	症状	原因	対処

精巣上体炎（精管と 睾丸上部の炎症）	陰嚢の痛みと腫れ が次第に強くなる。 陰嚢が熱を持ち柔 らかい。発熱。	性感染、膀胱炎から の併発、外傷。	医者を受診。抗生物 質の内服が必要。
精巣炎（睾丸の炎 症）	陰嚢の痛みと腫れ、 重量感。	流行性耳下腺炎ウ イルス、前立腺また は精巣上体の感染。	医者を受診。不妊の 原因になりうる。子 供（男子）にMMR の予防接種をする。
捻転（睾丸が精索上 で回転し、血流が妨 げられる）	陰嚢に突然の鋭い 痛み、痛みがお腹の 方に広がる、嘔気、 嘔吐、発熱。	原因不明。ティーン の若い男性によく 起こり、睡眠中や激 しい運動後に起き やすい。	至急の対応必要！ 数時間以内に、停滞 した血流を戻し、捻 転をもとに戻す手 術が必要。

.....

Toilet Training（トイレトレーニング）

多くの幼児が大体22か月から30か月の間に、トイレトレーニングを行うのにいい年齢であるが、トイレトレーニングに適した時期は、幼児により個々に異なる。以下が、トイレトレーニングを始めるのに良いと思われる兆候である。

- 毎日同じような時間帯に排便がある。
- 日中、2時間以上、おむつを濡らさないでいられる。
- 排尿、排便時に、それをしているような顔つきを示し、いきむような様子や、動作がみられる。
- おむつが汚れていることを伝える、そしておむつを換えたがる。
- 喜ばれるのを嬉しがり、指示したことができる。
- トイレを使いたがる、またはおむつの代わりにパンツをはきたがる。

トイレトレーニングへの誘導の仕方

- おまる椅子を用意する。最初は、おむつを装着したままでいいので、排便、排尿時におまるに座らせる。ゆっくり時間をかけて、慣れさせる。
- 同じ性の大人が、その幼児に、トイレでデモンストレーションをする。
- 脱ぎやすい服を着せる。ゴムやマジックテープなどのズボン、パンツ型のおむつなど。
- 成功する度に、ハグして、大きくほめる。失敗しても決して怒らない。リラックスした環境で行う。

.....

Toothache (歯痛)

一般的に歯痛は、虫歯や感染、摩擦のダメージなどによる原因が考えられる。また、歯ぐきの退化により、歯根が露出し、冷たいもの熱い物、甘いもの、酸っぱいものを飲んだり食べたりした時に、しみるような過敏による歯痛もある。

歯医者に行くべき時

- 歯、または歯肉の感染が見られる。痛み、腫れ、熱感、発赤、血液または膿が出る、首のリンパ節が腫れる、発熱するなど。
- 強い痛みがあり、家庭でのケアの後2時間経っても改善しない。
- 顔にも痛みがあり、腫れている。
- 痛みを感じる歯の近くに痛みを感じるしこりがある。
- 歯痛で、日常の活動または睡眠に支障がある。
- 歯痛が出たり出なかったりが繰り返し、2週間以上が経過している。

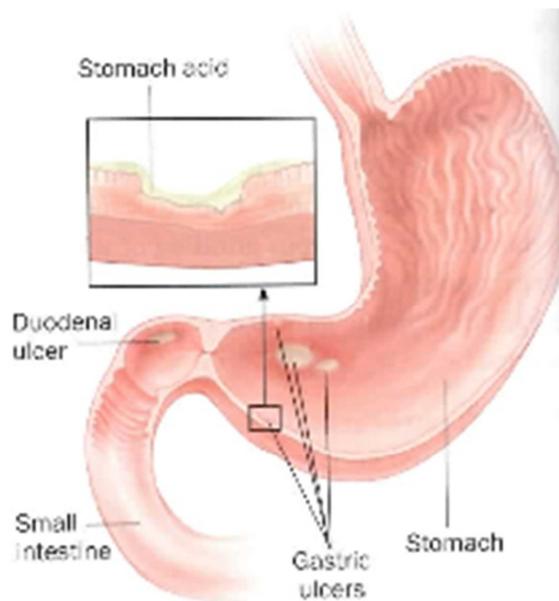
家庭での対応方法

- 痛みのある側の頬にアイスパックなどで、10分から15分冷却する。直接皮膚に氷は当てずに、布などで覆う。温めてはいけない。
- 痛みには市販の鎮痛剤を内服する。
- 歯を刺激するような、熱い、冷たい、甘い食べ物、または飲み物を避ける。
- 過敏な歯用の歯磨き粉を使って歯磨きをする。またはその歯磨き粉をきれいな指で、1日2～3回過敏な部分に塗りつける。フロスは優しく行う。
- 禁煙する。噛み煙草も禁止。歯ぐきの問題を悪化させる可能性がある。

.....

Ulcers (潰瘍)

消化性潰瘍は、胃、十二指腸などの上部消化管の焼けつく様な、かじられるような痛みを伴い、痛みは、食事と食事の間や夜間など空腹時に起き、食べ物を摂る、胃酸を抑える薬を飲むと楽になることが多い。しかし、その他の症状に食後の膨満感、嘔気、嘔吐がある。原因として、ピロリ菌感染、鎮痛剤、抗炎症剤の長期使用や乱用、喫煙、アルコールなどがある。



消化性潰瘍の多くは胃(Stomach)あるいは十二指腸(Duodenum)にできる

救急車を呼ぶべき時

- 上腹部の痛みとともに、胸の痛みや圧迫感を感じる時。
- 胃潰瘍があると以前に診断され、強い継続的な痛み、強い嘔吐、血液またはコーヒー様の吐物がある、血便またはタール便、栗色の便がある、腹部が硬く腫脹している、意識を失うなどの症状がある時。

医者に行くべき時

- 胃潰瘍の軽い痛みが、家庭でのケアの後、10日から14日間経過しても改善しない時。
- 原因不明の体重減少がみられる時。
- 食後によく嘔吐、または嘔気がある時。
- 睡眠中に腹痛で起きる時。
- 食べ物を飲み込むときに痛みがある、または飲み込むことが困難な時がある時。

家庭での対応方法

- スパイシーな物、脂っこい物など、胃の症状を引き起こす要因となるような食べ物を避ける。
- コーヒー、紅茶、コーラなどのほか、カフェインを含む飲み物を避ける。
- 食事は一度にたくさん食べず、少ない量を頻回に食べる。
- 禁煙をする。たばこは潰瘍の回復を遅らせ、再発を引き起こす可能性がある。
- アルコール量を制限する。
- 鎮痛剤の内服について、医師に相談する。
- 市販の制酸剤などを内服する。制酸剤は、効果を出すために頻回に大量内服が必要であるた

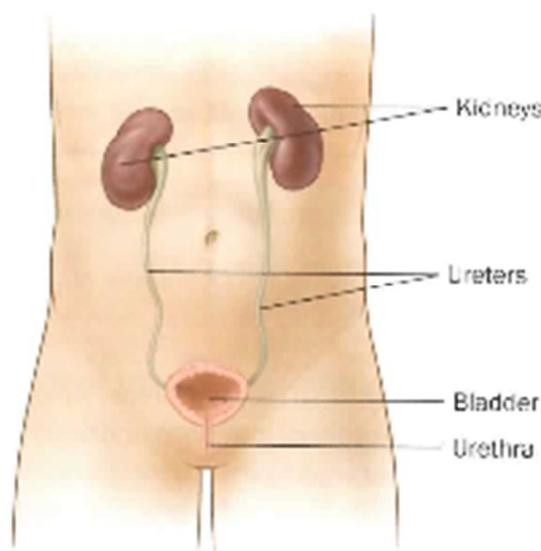
め、医師に適した内服量を相談するのが望ましい。また、処方薬もある。

- ストレスを減らし、リラックスする。

.....

Urinary Tract Infections (UTI 尿路感染症)

細菌の感染により起り、症状として、排尿時の焼けつくような痛みと尿道の痒みまたは痛みが生じる。下腹部と腰の痛み、尿意を頻回に感じるが排尿時は少ししか出ないなどがある。また、発熱、悪寒がある場合は、腎臓にまで達した感染症の疑いがある。



腎臓(Kidney)は血液を濾過し、不要物が尿となる。尿は尿管(Ureters)を通り膀胱(Bladder)に達し、その後尿道(Urethra)を通して体外に排出される

医者に行くべき時

- 以下のような症状がある時。
 - ✓ 発熱、悪寒
 - ✓ 排尿困難
 - ✓ 腰、脇腹、鼠径部、陰部の痛み、
 - ✓ 血尿、または膿の混ざった尿
 - ✓ 膣やペニスから異様な浸出液の排出
 - ✓ 吐き気と嘔吐
- 症状が、1～2日経過しても改善しない、または家庭でのケアの後も改善が見られない時。
- 妊娠中、または糖尿病があり、尿路感染症状が見られる。
- 自分の子供に、尿路感染症状があると疑われる時。
- 頻回に尿路感染が見られる場合、あらかじめ家庭医から、抗生物質を次の感染の時の為に処

方してもらうことが出来るか確認する。この事で、素早い対応ができる。

家庭での対応方法

症状が少しでも見られたらすぐに以下のようなケアをする。そのことで軽度の感染は改善することが多い。

- 症状があらわれてから24時間は余分に水分を取る。
- 排尿を頻回にし、以下の尿路感染症状の予防のための方法を参照する。
- 発熱の有無に注意する。発熱が見られる場合、状態の悪化を示唆する。
- 下腹部の痛みを和らげるのに、ヒートパット、湯船につかるなどがいい。バブルバスや刺激の強い石鹸は使わない。
- 症状が改善するまで、セックスはしない。

尿路感染を予防するために

- 普段から水分を十分に取る。
- 排尿を我慢せず、頻回にする。
- ビデ、膣の消臭剤、香りの付いた女性用の生理用品を使用しない。
- 陰部を、刺激の少ない石鹸で1日1回、優しく洗い、良く洗い流して乾燥させる。
- セックスの後すぐに排尿する。
- クランベリー、またはブルーベリージュースを飲む。

以下の事も予防になると言う人たちがいる。

- 木綿の下着を身に付ける。締め付けすぎない、緩めの下着を着る。
- アルコール、カフェイン、炭酸飲料を避ける。
- バブルバスを避ける。

子供の尿路感染

子供の尿路感染は、簡単に腎臓まで感染する可能性がある。また、繰り返し感染することで、腎臓へのダメージで、高血圧やそのほかの腎障害が起こる可能性がある。早い対応でよくなるが、乳幼児は痛みや症状を言葉で言えない為、見逃す事がよくある。乳児の尿路感染の見分け方として以下のような症状に気を付け、医師に相談することを勧める。

- 原因不明の発熱。
- 尿の異様な臭い。
- 食欲低下、嘔吐。
- 機嫌がととても悪い。

.....

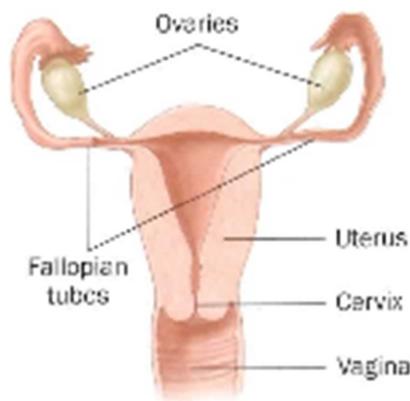
Vaginal Bleeding (不正出血)

多くの女性に、不正出血が見られ、それが一概に問題があるためだとは言えないが、原因として以下のものがあるが、一度ぐらゐの出血であれば、特に心配はいらない。アスピリンは出血しやすくするので内服しない。

- 排卵
- 避妊ピルによるホルモン作用
- 子宮内器具 (IUD) の使用によるもの。
- 母乳の為
- ストレス

そのほかの原因で、多くは見られないが医療的な対応が必要なものとして

- 子宮筋腫。
- 流産、妊娠中の異常によるもの。
- 子宮外妊娠
- 骨盤内感染症。発熱、腹痛、セックス時の痛み、異臭のある分泌物などの症状も同時にある。
- 子宮頸部の異常
- 子宮頸癌、または子宮癌。



女性の骨盤内臓器

救急車を呼ぶべき時

- 多量の不正出血があり、意識を失う、またはめまいがする時。(多量とは、普段使用する生理帯、ナプキンに全部しみこむぐらゐの出血、または血塊が1時間ごとに、それが2回以上続いているような状態)
- 妊娠中期、または後期で、多量の出血がある時。

医師に行くべき時

- 妊娠中で、不正出血が見られる時。
- 不正出血と同時に、下腹部の痛みがある時。

- 不正出血と同時に、発熱が見られる時。
- 出血量が多い時。
- 月経と月経の間に、不正出血があり、それが1週間以上続く時、あるいは、それが3カ月続けてある時。
- セックスの後、ビデで洗浄した後に不正出血がある時。
- 35歳以上で、月経と月経の間に不正出血がある時。
- 35歳以上で、月経が10日以上続く時。
- 避妊ピル、避妊パッチなどのホルモンの避妊薬を使用しており、医師が伝えたような、月経の周期が定期的でない時。
- 更年期後、不正出血が見られる時。

.....

Vaginitis and Yeast Infections (膣炎、カンジダ症)

膣炎は膣の炎症で、陰部の痛み、発赤、掻痒感、異臭のある膣分泌物などの症状がある。カンジダ症は、真菌感染で、チーズ様の膣分泌物が特徴である。

膣の感染を予防する方法

- 抗生物質は本当に必要な時だけ内服する。抗生物質の乱用は、細菌の耐性を増加させる。
- ビデは使用しない。洗浄は1日1回、刺激の少ない石鹸で優しく洗い、良く洗い流し乾かす。
- 陰部に、香料の含む製品、クリーム、スプレーなどは使用しない。
- 月経時、タンポンは少なくとも1日3回は交換する。長くても8時間以上タンポンを入れたまま放置しない。タンポンだけ使用せず、ナプキンと交互に使用する。
- 排尿、排便時は、前から後ろへ拭く。
- セックスパートナーの数を制限する。コンドームを常に使用する。
- もし、このような感染症状が、避妊用具（コンドーム、殺精子剤、避妊リング IUD など）が原因であると考えられる場合、医師に相談する。
- ストッキング、きついナイロン製の下着は身に付けない。
- セックスの時に乾燥のため問題がある時は、潤滑剤を使用する。

医者に行くべき時

医師の受診を受ける48時間前のビデで洗浄、膣のクリーム、セックスは避ける。

- 下腹部、恥骨の痛み、発熱、異様な膣からの分泌物が見られる場合。
- セックスの後、出血があり、潤滑剤を使用しても変わらない時。
- 膣からの分泌物に異臭があり、普通でない時。
- カンジダ感染があると思われるが確かでない時。

- カンジダ感染があり、市販の薬を使用して3～4日経過しても、改善しない時。
- 性感染症があると思われる時。
- カンジダ症に頻回になり、抗生物質を使用していない時。
- 妊娠中で、膣炎になったと思われる時。
- 尿路感染症の症状がみられる時。排尿時痛、尿意頻回、残尿感、発熱など。

家庭での対応方法

- 症状が無くなるまでセックスはしない。
- 陰部を搔かない。痒みにはアイスパックや、ぬるめのお風呂などで対応する。
- タンポンや他のものが膣内に挿入されたままでないことを確認する。
- 妊娠していると思われるときは、妊娠検査薬で確認する。妊娠時の細菌感染は問題になりやすい。
- カンジダ症と思われる場合、妊娠中であれば、医師に受診する。
- タンポンの代わりにナプキンを使用する。

膣の問題		
原因	症状	対処
カンジダ症	痒み、発赤、チーズ様の膣分泌物、排尿時、セックス時の焼けるような痛み。	自然治癒することがある。
細菌性膣炎	黄色くグレーがかった膣分泌物で、異臭がする。排尿時、セックス時の痛み。	医師に受診し、治療する。特に、妊娠時は重要。
トリコモナスなどの性感染症	発赤、不快感、異臭、白い泡のような膣分泌物、セックス時の痛み	医師に受診し、治療する。パートナーも同じく治療が必要である。
萎縮性膣炎（更年期に起こる）	セックス時に焼けるような感覚、痛み、乾燥。	膣の潤滑剤を使用。また医師に相談し、にエストロゲンクリームを処方してもらう。

.....

Varicose Veins（静脈瘤）

ふくらはぎや大腿、膝の周りによく見られ、皮下に青い血管の塊が浮きあがっていたり、蜘蛛の巣状の形状で皮下に見られたりする。肥満、妊娠、長時間立った仕事をしたりすることが原因と

なり、全く症状が見られない人もいれば、足の痛み、疲労感、浮腫を感じる人もいる。

医者に行くべき時

- 突然の足の痛みと、腫れが出現する。深部静脈血栓症の可能性があるので、緊急を要する。
- 怪我をした後、皮下の静脈瘤の出血が見られ、止まる様子がない。
- 足に開放創がある。
- 明らかな原因が分からず、足に柔らかいしこりがある。

家庭での対応方法

- サポーター型の、タイツまたは弾性ストッキングを履く。軽症では、膝丈までの弾性ストッキングで効果があるが、静脈瘤が目立つ場合、医師に相談し、加圧タイプのストッキングやサポーターを薬局で購入出来る。
- 足首に履いた痕がつくようなきついソックスやストッキングは履かない。太腿やウエストをきつく縛るようなベルトを装着しない。
- 座る時はなるべく足を拳上する。足を組まない。座って足を拳上できなければ、床に座って、足を伸ばすか足首の位置でクロスする。膝の位置でクロスしてはいけない。一日の終わりには横になって、足を心臓と同じ高さにする。
- 仕事などで、座っている時間が長い場合、または立っている時間が長い場合、同じ姿勢を長時間保たず、定期的に動き回って体を動かす。座っている時は、足を時々拳上する。
- 定期的な運動をする。ウォーキング、サイクリング、ダンス、スイミングなど。
- 肥満気味の方は体重を減らす。

.....

Vomiting and Nausea, Age 11 and Younger (嘔気と嘔吐, 11 歳以下)

子供の嘔気と嘔吐は、普段と違った食べ物や、多量に何かを食べたり、ストマックフルといってウイルスによるものが多い。しかし、別な重症な疾患による場合もあり、特に乳幼児の嘔吐は脱水などにならないように注意が必要である。

救急車を呼ぶべき時

- 子供が意識を失った時、子供が起きない時。
- ひどい脱水状態が見られる時。眼がくぼむ、涙が出ない、乾いた唇と舌、乳児では大泉門がくぼんでいる、1 2 時間の間に少しの排尿か全く尿が出ていない、皮膚をつまんで戻らない、呼吸数と心拍が速いなど。
- 血液、またはコーヒー残渣様のものを嘔吐した時。

医者に行くべき時

- 嘔吐が、強い頭痛と首の硬直、意識がもうろうとした状態に伴う時。
- 子供が水分摂取を拒み、失われた水分が十分に補われていない時。
- 6か月未満の乳児が嘔吐をくり返す時。それ以上の乳幼児では、嘔吐が4～6時間続いている時。
- 嘔吐とともに強い腹痛がある時。
- 下痢はないが、腹痛とともに、嘔吐が4～6時間続いている時。
- 嘔吐の数時間前に腹痛があり、お腹の痙攣だけではなさそうな時。
- お腹の一部分だけ、特に右側の下腹部に局限した痛みがある時。虫垂炎の可能性あり。

家庭での対応方法

6か月以下の乳児

- 嘔吐後、30分から1時間は何も与えない。脱水の徴候に注意する。
- 母乳は、少量で頻回に与えるようにする。
- 人工乳の場合、一旦中止して、代わりに経口補液を10分ごとに15ミリリットルを最初の1時間与え、その後少しずつ一回量を増加させていく。このようにして6時間、嘔吐の症状がなければ、また元の人工乳を与える。
- 普通の水は与えない。

7か月から12か月の乳児

- 最後の嘔吐から、1時間経過した後、チキンスープ、薄めたフルーツジュース、または経口補液を10分ごとに15ミリリットルを最初の1時間与え、その後少しずつ一回量を増加させていく。

13か月から11歳までの小児

- 最後の嘔吐から1時間待ち、その後30ミリリットルの水分（スープ、ジュース、白湯など）を20分おきに1時間摂取させる。

7か月から11歳までの一般的なケア

- 嘔吐が見られない限り、摂取させている水分を少しずつ増やしていく。
- スポーツドリンク、ソーダ、濃い果汁ジュースなどは糖分が多すぎるので与えない。普通の水、ダイエットソーダも与えない。
- 6時間経過して嘔吐が見られない場合は、少しずつ食事を与えてみる。ただし、豆類などの繊維の多い物、キャンディー、アイスクリームなどの糖分の多いもの、刺激の強いものは避ける。

.....

Vomiting and Nausea, Age 12 and Older (嘔気と嘔吐、12歳以上)

原因として、ウイルス、食中毒、ストレス、薬（抗生物質、鎮痛剤、抗癌剤など）、妊娠、つわり、糖尿病、偏頭痛、頭部外傷などがある。

救急車を呼ぶべき時

- 嘔吐が、胸の痛みや圧迫感など心臓発作様の症状がみられる時。
- ひどい脱水症状がみられる時。眼がくぼむ、涙が出ない、乾いた唇と舌、1時間の間に少しの排尿か全く尿が出ていない、皮膚をつまんで戻らない、めまいがして、呼吸数と心拍が速いなど。
- 血液またはコーヒー残渣様の吐物がある時。

医者に行くべき時

- 頭部外傷の後に嘔吐した時。
- 軽い脱水症状があり（乾いた唇、尿が少ないなど）、家庭でのケアの後も改善が見られない時。
- 嘔吐とともに、以下の症状がある場合は、重症な疾患が考えられる。
 - ✓ 強い頭痛、眠気、首の硬直。
 - ✓ 発熱とともに右の下腹部の痛み。
 - ✓ 発熱と悪寒。
 - ✓ 腹部の腫脹、浮腫。
 - ✓ 右の上腹部または、左の上腹部の痛み。
- 48時間以上、嘔吐と発熱が続いている場合。
- 内服中の薬が嘔吐を引き起こしていると考えられる場合。
- 大人で、嘔吐が1週間以上続く時。
- 12歳以上の子供で、嘔吐が4～6時間継続している場合。

家庭での対応方法

- 眼がくぼむ、涙が出ない、乾いた唇と舌、12時間の間に少しの排尿か全く尿が出ていない、皮膚をつまんで戻らない、めまい、呼吸数と心拍が速いなどの脱水症状を観察し、対応する。
- 嘔吐を最後にしてから1時間経過した後、30ミリリットルの水分（白湯、糖分の少ない水で半分薄めたリンゴやグレープジュース、経口補液など）を20分おきに摂取する。その後飲みたいだけ、体が要求する分を摂取する。
- 嘔吐が24時間以上継続する時は、脱水予防の経口補液を摂取する。
- 症状が改善し、気分もよくなってきたら、スープや消化の良い柔らかい食べ物を少しずつ摂取してみる。ゼリー、バナナ、ごはん、アップルソース、トースト、クラッカーなど。嘔気と嘔吐が消失して、12～48時間経過するまでは、このような消化の良い食べ物のみを摂取する。

- 症状が落ち着くまで、ベッドに横になっている。

.....

Warts (疣)

疣 (いぼ) はウイルスによりあらゆる皮膚の表面に形成され、足底疣贅は足の底にでき、歩行時に小石の上を歩いている感覚になる。疣は、出現したり、消失したりを繰り返し、それは1週間の事もあり、1か月、数年の事もある。原因は不明である。

医者に行くべき時

- 疣が感染しているような時。
- 足底疣贅が歩行時に痛み、市販のパットでも効果がない時。
- 疣が陰部や肛門周囲にできた時。
- 疣が顔にでき、除去したい時。
- 糖尿病、末梢血管の問題があり、足に疣ができた時。

家庭での対応方法

- 陰部やペニスの疣は除去しようとしなない。
- 爪で疣を削ろうとしなない。他の皮膚に広がる可能性あり。
- ナイフで切ったり、焼いたりしなない。
- 糖尿病、末梢血管の問題のある人は、除去する場合、医師に相談する。

疣を除去する方法

方法1) 市販の疣除去用のサルチル酸商品を使用する。商品の手順をしっかりと守って行う。疣を柔らかくし、そのうちポロッと取れる。場合によって、取れるまで2~3カ月かかることもある。

方法2) 防水のテープで疣を覆い、6日間ほどそのままにする。その後テープをはがし、ぬるま湯に疣の部分を浸けながら、軽石や爪やすりで、疣を優しく削っていく。これを疣が無くなるまで繰り返すが、2か月以上は行わないこと。使用した軽石や爪やすりは、他の人や別の部位には使用しない。ウイルス感染する可能性がある。また、削った疣のゴミはきちんと処理し、その後手をしっかり洗う。

方法3) 市販の凍結療法商品を使用する。手順に沿って行う。妊婦と4歳未満の小児は、この方法では行わない事。

足底疣贅による足の痛みの解消方法

- 居心地の良い、シューズ、ソックスを履く。ハイヒールやきついシューズは履かない。
- 薬局で販売されている、ドーナツ型の保護テープのパットを貼る。