

大江麻理子まさかの初グラビア

才色美麗
撮りおろし

「WBS」キヤスター

バカ売れ

デジタル写真集

河合奈保子 豊満 ビキニ

「女性器の腫圧、ぬめり」素人女性11人
美女医が触診



禁断袋とじ

ポスト読者が選んだ
平成最強の女子アナ30人



豪華グラビア&実用大特集!
プレミアム合併特大号

袋とじ

「袖の巻」の
エロコス
幻の春画
復刻

平成最後の愛人ヌード
和久井雅子

2019 Jan.
1.18/25
特別定価480円

MEGA地震予測

熊本「震度6」も的中!

村井名誉教授

南関東激震に繋がるこの根拠

1月3日

完全保存版12ページ 人生100年分の資産を守る知恵

なぜあの家は葬式の大喧嘩するのだから??

お金の家族会議

生前に決めておくべき19の手続き

相続 探めない「財産目録」の作り方 実家 継ぐか売るか「採算分岐点」は?
 遺言 「執行者」を誰にする? 生命保険 受取人が「長男か次男か」で大トラブル
 終末医療費 「戻ってくるお金は誰のもの?」 墓 を守る人がいなくなったら…
 遺族年金 いつまでに手続きが必要か 親の借金をこっそり確認する方法

大反響第2弾

あなたの健康の「二者択一」

迷ったら、こっちはです

喉の痛みは「内科か耳鼻科か」／悪寒を覚えたら「解熱剤か漢方薬か」
 手術するなら「大病院か一般病院か」／セカンドオピニオン「取るかやめるか」

「水道」と「空港」を外国に売り渡した
 謎の補佐官」 「偽義民営化の罠」第1回 ●森功

最新比較をしてみたら…
 日韓の軍事力
 差は歴然!

最新リスト
あぶない中国製「家電&医薬品」に要注意

4月30日までに
「天皇・皇后両陛下がお出まし」の場

一般参賀に行けなかった人に贈る親切ガイド

広岡 達朗、岡田 彰布が古巣ぶった斬り「原巨人は3位」矢野 龍渓はBクラス」激辛予測

たい、知らなきやいけな

の二者択一

ごっちだ!

方薬か」

科か耳鼻科か」

院か一般病院か」

やめるか」

ほか

決めるのは患者自身。
あなたの主治医は
「本当の正解」を
決して教えてくれません



「あんな治療を受けなければ」「違う医者にかかっていたら」——病気になる人はさまざまに選択を強いられる。冷静な判断を下すにはどうしたらいいか。大反響を得た前号特集に続き、今号ではより初期段階の体の異変や痛みから、正しい選択のヒントを提示する。

「知らずに後悔したくない」

体の異変や病気の兆候を感じた時から二者択一は始まっている。例えば「病院に行くか、行かないか」「手術をするか、しないか」というように。

正しい選択をするために重要なのは、まず患者自身が正しい知識を持つことだ。健康なうちから「もしもの事態」を想定し、いざという時に冷静な対処ができるよう備えなければならぬ——そう呼びかけた本誌前号の特集は大きな反響を呼んだ。

中でも編集部によく寄せ

[大反響第2弾] / もっと知り

あなたの健康

「最初の一步」で

迷ったら、

寒気を覚えたら「解熱剤か漢

喉の痛みを感じたら「内

入院するなら「大学病

セカンドオピニオン「取るか



られたのが、「病気の初期段階かどうかの判断が難しい」「体調のちょっとした変化」に気付いた時、どう対処すればいいのか教えてほしい」との声だった。『長生きするのはどっち?』の著者で秋津医院院長の秋津壽男氏（内科医）がいう。

「体調にわずかな異変を感じた時、初期対応がその後を左右します。適切な処置を選ばなければ、重大疾患を見逃したり、症状をさらに悪化させることになりかねない」

「まずは医師に相談しておけば大丈夫」と考える人は多いだろう。しかし、それが落とし穴につながる場合もある。医師にはそれぞれ得意な専門分野があるため、もし病院や診療科の選択を間違えば、適切な診断や治療を受けられない可能性があるのだ。患者の身を守るのは医師ではなく、患者自身である。

日常生活での「よくある違和感」を例に、あなたの健康を守るための「最初の一步」を探ってみよう。

の低下、睡眠の質の低下などで日常生活に支障をきたす恐れがある。

「鼻水や喉の痛みが出ると様々な疾患の可能性がありま。これらの症状が特に気になる場合は、内科よりも喉や鼻の異変を詳細に検査できる耳鼻咽喉科を受診したほうが安心です」(富家氏)

めまいを感じたら「即通院」か「様子見」か

日常生活で突然めまいが生じて足元がふらつければ、大きな不安に襲われる。

だが、くどうちあき脳神経外科クリニック院長の工



クラック、のしかたで対処は分かれる

藤千秋医師は、「ぐるぐる」と回るようなめまいなら様子見でいい」と指摘する。

「良性発作性頭位めまい症」は、耳の中にある三半規管の不調によって目の前がぐるぐると回るように感じるめまいです。こうした高齢者に多い「耳からくるめまい」は、頻度こそ多いですが命に差し障るものではなく、慌てて受診する必要はありません。

耳からくるめまいはめまい全体の7割程度を占めると言われる。緊急性は少ないが、「症状が数日にわたる続く場合は医療機関を受診したほうが良い」(工藤氏)という。

怖いのは「脳からくる目まい」のケースだ。

「特徴は、『視界が暗くなつて、地面に吸い込まれるようなめまい』です。これが起こると、脳の深部にある太い動脈が詰まり始めている可能性が疑われる。また、めまいと同時に頭痛や手足のまひ、しびれを感じた場合も、脳に異変が起きている可能性が高い。特に

片方の手がしびれたり、ろれつが回らない、言葉が突然出なくなるなどの症状がある時、脳梗塞の可能性があるため急いで受診すべきです」(工藤氏)

老眼になったら「眼科」か「メガネ店」か

加齢とともに「老眼」が進行し、近くのものが見えにくくなる。目のピントを合わせるための筋肉が衰え、筋肉をよく使う近くに焦点が合いづらくなるため、基本的には老眼鏡で対処するしかない。

ただし、すぐに「メガネ店」に駆け込むのではなく、先に「眼科」を訪れたほうがいい。

「視力低下の理由は老眼だけとは限らない。白内障や緑内障は、初期の自覚症状が少なく、気づいた時にはある程度進行しているケースが多い。発症のタイミングが老眼と近いので、眼科で検査を受ければ、これらの病気の早期発見も期待できます」(医療経済ジャーナ

リストの室井一辰氏)

受診の結果、ただの老眼だったとしてもメリットがある。

「老眼で視力が低下している場合、遠くと近くを交互に見るなど適切なトレーニングを行なうと、症状が改善する可能性があります。メガネ店は適した老眼鏡は作ってくれても、個人に合った視力改善のためのアドバースまでは受けられません」(室井氏)

寝付けないなら「起きている」か「とりあえず横に」か

眠りたいのに眠れない——しかし、「眠れなくてもとどろあえず横になる」のが正解だと、秋津氏が指摘する。

「睡眠には体と脳の疲労を取り除く役割がありますが、横たわって目をつぶることで視覚や体への刺激など脳が処理する情報量が減り、体と脳を休めることができます」

不眠が続くと日中の強烈な眠気や、生活意欲の低下



電気を消し、横になるだけでもいい

を伴う。その場合、安眠のため薬に頼りたくなるが、室井氏は「できるだけ睡眠薬は飲まないほうがいい」という。

「多くの睡眠薬には依存性があり、服用を止めるとイライラや不安などの離脱症状が生じます。中でも『ベンゾジアゼピン系』の睡眠薬は依存性が高く、服用し続けると筋力が低下して転倒リスクが増すと言われ、高齢者が服用すると交通事故や転倒、大腿骨骨折のリスクが2倍になり、アルツハイマー型認知症のリスクも増加したという研究結果があります」

ビジネスアイデアが次々に湧いてくる秘伝メソッド、今こそ学びたい大前流知の技法

大前研一



発想力

0から1を生み出す15の方法