

6月は気温や湿度の変化で、心身の不調があらわれやすい時期です。少しでも「気になる」「不安がある」と感じたら、ひとりで抱え込まず、ぜひファミリー健康相談をご利用ください。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。顧問医や保健師・看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが適切にアドバイスします。ぜひご利用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q： 2～3 日前から眩暈があり、周囲がグルグル回るように感じる。姿勢を変えたり動いたりすると眩暈が起こり、じっとしていると少し楽な気がする。眩暈は何科を受診すればよいか知りたい。**

**A：** 眩暈の原因は、耳や脳の病気、自律神経の乱れなど多岐にわたります。眩暈を改善するためには、原因に応じた適切な診療科を選ぶことが重要です。「頭を動かすと眩暈や吐き気が起こる」「難聴や耳鳴りを伴う」「ぐるぐると回転するような眩暈を繰り返す」「急に激しい回転性の眩暈が起こる」といった症状がある場合は、耳の病気が原因である可能性が高いため、今回の症状では耳鼻科を受診されることをおすすめします。

また、「身動きが取れないほど激しい眩暈が起こる」「激しい頭痛を伴う」「手足が動かしにくい」「ろれつが回らない」「目の前が真っ暗になり意識が遠のく」といった症状がある場合は、脳の病気が関係している可能性があるため、脳神経外科や脳神経内科を早めに受診してください。さらに、「寝起きなどに立ちくらみが起こる」「動悸や息苦しさがある」「冷汗が出る」といった症状がみられる場合は、自律神経系の不調が原因である可能性があります。このような場合は内科を受診し、適切な診断や治療を受けることが大切です。自律神経系の病気は他の病気と似た症状が現れることも多いため、気になる症状が続く場合は早めに受診されることをおすすめします。

### 顧問医からのメッセージ

今月のテーマは、  
〈糖尿病合併症〉



糖尿病は血液中のブドウ糖、つまり血糖値が慢性的に高い状態が続く病気です。のどの渇きや頻尿、体重減少、全身の倦怠感といった症状があらわれることがありますが、初期の段階では自覚症状がほとんどない場合も多くあります。そのため、健康診断や人間ドックで血糖値が高いと指摘されても、特に問題を感じずに受診せずに放置してしまう人も少なくありません。しかし糖尿病は放っておくと、目、腎臓、神経などにさまざまな合併症を引き起こす危険性があり、早期に治療を始めることが大切です。糖尿病の代表的な慢性合併症の一つに糖尿病網膜症があります。これは目の網膜の血管が傷つくことで起こり、進行すると視力の低下や失明に至ることもあります。糖尿病と診断されたら定期的に眼科で検査を受けることが推奨されます。次に糖尿病性腎症は、腎臓の糸球体が障害されることで尿に蛋白が漏れ、腎機能が徐々に低下していきます。これが進むとむくみや高血圧の原因となり、最悪の場合は人工透析が必要になることもあります。さらに糖尿病性神経障害は血糖の影響で神経が傷つき、手足のしびれや痛み、立ちくらみ、便秘や下痢、排尿障害、勃起障害などさまざまな症状を引き起こします。こうした症状は生活の質を大きく損なうことがあるため、早期発見と治療が重要です。

また、糖尿病は動脈硬化を進行させやすくし、脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高めます。脂質異常症や高血圧、喫煙、肥満といった生活習慣も動脈硬化を促進させるため、血糖管理だけでなくこれらのリスク因子をコントロールし、生活習慣を見直すことが求められます。血糖値が高いとわかったら、たとえ自覚症状がなくても放置せず、医療機関で検査と治療を受けることが大切です。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！  
専用電話番号は組合の「ホームページのファミリー相談バーナー」をごらんください。