

Topics

今回は、『**自覚症状**』について取り上げます。



フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』によると『自覚症状とは、病気に罹っている者に感じられる症状であり、生活状況に大きな変化はもたらされていないというのに、痛みや苦しみや倦怠感などを感知するようになり、そこから自身が疾患状況であるということが自覚できるような状態であるときに、その際に感じられる痛みや苦しみなどの症状を指す』とあります。一般的には、個々人が自覚症状によって自分の身体に起きている異変を感じ取り、病院等を受診し医師の診断を受けることで治療が開始されます。

しかし、実際には疾患に罹患していても、自覚症状がない場合や自覚症状が乏しい場合、自覚症状が出たり治まったりする場合も多いように思います。

高 血 圧

昨年の保健師だよりで取り上げた『高血圧』は多くの場合目立った自覚症状はありません。血圧を測って初めて高血圧と気づく場合が殆どです。ただ、高血圧を放っておくことで少しずつ全身の血管はダメージを受け、脳や心臓の血管に損傷が生じ、重大な合併症を発症することがあります。高血圧では自覚症状がなくても、合併症（脳血管疾患、心筋梗塞、大動脈解離等）になると自覚症状があります。

高血圧は自覚症状が殆どないことを肝に銘じ、合併症を発症する前に医療機関を受診してほしいと思います。血圧は高ければ高いだけ血管や心臓、腎臓への負担が大きくなります。収縮期血圧が180mmHg 以上の場合は障害を起こすリスクが高いことから服薬治療開始となる場合が多いようですが、収縮期血圧180mmHg 未満で高血圧以外の疾患（動脈硬化症、糖尿病等）がない場合は、生活習慣の改善状況次第で服薬治療が開始されます。

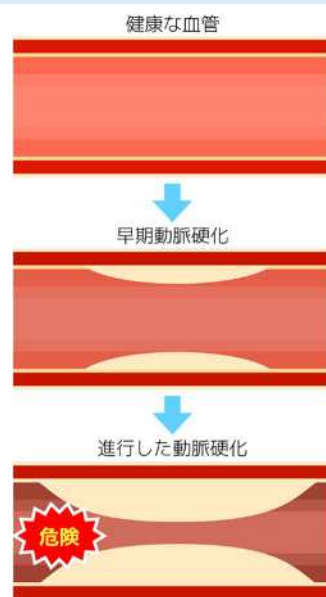
動 脈 硬 化

『動脈硬化』も目立った自覚症状はありません。自覚症状が出る時は、動脈硬化がかなり進行している可能性が高いです。動脈硬化が起きている場所が「脳」の場合の症状は、頭痛、めまい、手足に力が入らない、ろれつが回らない等。「心臓」の場合の症状は、少し動くだけで動悸がする、疲れやすい等。「足」の場合の症状は、しびれ、安静時にも足が痛む等です。

動脈硬化は血液検査等で早期発見可能です。スクリーニングテストで実施される脂質検査（中性脂肪・HDL・LDL※）値で確認できます。

動脈硬化は血液検査等で早期発見可能です。スクリーニングテストで実施される脂質検査（中性脂肪・HDL・LDL※）値で確認できます。

要精密検査や要医療と数年にわたって指摘された方は、循環器専門医の受診を勧めます。頸動脈エコー検査等で血管の厚さや形から血栓ができやすい状態かどうか診てもらえます。脂質検査は食事に左右されるので、初めて要精密検査と指摘されたら今の食事内容や生活状況を見直してみましょう。間食を減らすだけでも改善されます。要精密検査でなくてもLDLが140mg/dl 以上の場合、中性脂肪が150mg/dl 以上の場合は要注意です。要精密検査とならないように食事内容を見直しましょう。



※ HDL=善玉コレステロール、LDL=悪玉コレステロール

2 型糖尿病

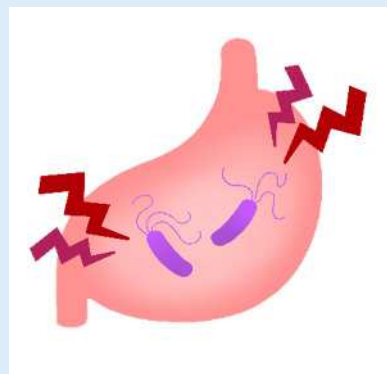
『2 型糖尿病』も初期の段階では自覚症状が全くないことが多い疾患です。自覚症状としては疲労感、皮膚が乾燥してかゆい、傷が治りにくい、目のかすみ、のどの渇き、頻尿等ありますが、非常にゆっくり少しずつ出現するのが特徴です。初めのころは糖尿病とは思わない場合が殆どです。だからこそ、要精密検査と指摘されたら専門医を受診していただきたいのです。適切な食事を摂り、適度な運動を行い肥満に気を付けることで、2 型糖尿病を防ぐ、あるいは発症を遅らせることができます。**自己判断ではなく専門医の管理下で経過を見るようにしましょう。**

が ん

『がん』も初期段階で自覚症状がない疾患の代表です。例えば大腸がんの場合、粘膜でとどまっている早期がんは症状がありません。ある程度の大きさになると血便・便秘や便通異常、腹痛等の症状が現れます。

胃がんの場合は、ヘリコバクターピロリ菌の感染によって萎縮性胃炎を引き起こした結果、細胞ががん化することが知られています。予防のためにヘリコバクターピロリ菌の除菌が勧められています。食後の胃の痛みも初期症状の一つですが、ストレスが原因と自己判断で放置されることが多いです。

スクリーニングテストでは腫瘍マーカーの血液検査をオプションで実施しています。腫瘍マーカーの種類によってはがん以外の条件（年齢・喫煙・月経・良性腫瘍等）で高値を示す場合があります。要精密検査と指摘されても受診につながらない理由の一つだと思います。**腫瘍マーカーの値が毎年、あるいは前回と大きな変化がない場合は経過を見ることもあると思いますが、数値が上昇している場合は迷わず医療機関を受診するようにしましょう。**



要精密検査・要医療と判定された方に、受診勧奨のために電話をかけた場合も、「体はどうもないですから」「健診時はちょっと疲れていましたが、今は大丈夫です」等々、自覚症状がないことを理由に受診していない場合が多いようです。

人間の認知には癖があります。悪い数値を目にしても正常のように軽くとらえる心理（正常性バイアス）。都合の良い情報ばかりを集め、否定するような情報を無視してしまう心理（確証バイアス）。過去の経験から今回も大丈夫と思う心理（楽観主義バイアス）。

そこでこんな対策を考えてみました。

**しっかり数値と向き合う、まんべんなく様々な情報を受け入れる、今まで何事もなかったけど
今後はわからないと考える等々、自分を安心させないことが大切ではないかと思います。**

年 1 回のスクリーニングテストを、目に見えない、自覚しない身体の状態を知る機会ととらえてみてはどうでしょうか。

健康サポート・相談・お問い合わせ

☎ 099-239-1575(保健事業専用ダイヤル) ✉ kokuho-phn@8020kda.jp

保健師が対応可能な曜日・時間

月曜日～水曜日 9:00～12:00/13:00～15:00