



もしかして病気？

気になる症状 ウツ ホント

それとも

病気に関する素人判断は禁物ですが、最初はある程度、素人判断しなければ次に進めないこともあります。そんなときに参考にさせていただきたい、気になる症状の見分け方のポイントを解説します。

監修

医師・医療ジャーナリスト

森田 豊 先生



生活習慣病や
がんは遺伝する



親や兄弟姉妹が生活習慣病やがんの場合、本人も同じ病気にかかりやすい傾向があるとされています（遺伝による発症は、がんの場合で5%程度）。家族の場合、食事や運動などの生活習慣が似てしまうため、同じ病気にもなりやすいというわけです。遺伝の心配がある人は、がん検診を受けたり、生活習慣の改善を心がけることで、発症リスクを抑えられます。

脳梗塞は前触れなく
起こることが多い



●ロレツが回らない、●短い文章が正確に発音できない、●イーッと声に出したときに片方の口角が下がる、●手のひらを上にして両腕を上げたときに片腕が下がってしまう。このうち1つでも当てはまれば、脳梗塞（の前触れ）の恐れがあります。生活習慣病や持病があるないにかかわらず、すぐに医療機関を受診するか、場合によっては、救急車を呼びましょう。

原因がある臓器とは
別のところが痛む場合がある



たとえば、お腹が痛み、吐き気がすると消化器の病気を考えがちですが、心筋梗塞の場合もあります。これは放散痛と呼ばれ、原因がある臓器とは別のところが痛むことです。心筋梗塞の場合は、肩からあごや歯が痛むこともあります。痛み方や強さ、痛む場所などがいつもとは違うと感じたら、医療機関を受診して原因をはっきりさせておきましょう。

脈の乱れは危険な
病気の前兆とは限らない



トントンと打っている脈が、突然ドンドンとなって乱れると、誰しも不安になりますが、脈の乱れで受診する人の多くは、期外収縮と診断され、これは特に問題のない脈の乱れの場合が多いです。一般的に、健康診断の結果、健康上の問題がない人の脈の乱れはさほど心配ありませんが、一度は専門医に相談しましょう。

健康法のシンジツを掘る

健康法と聞くと、健康オタクといわれる人のみならず、ちょっと試してみたく
なりますが、なかにはマユツバものも含まれているので要注意。そこで、
一般にいられている健康法の注意点などを紹介します。

野菜を先に食べる「ベジファースト」

○おすすめ

野菜やきのこ、海藻など、食物繊維が豊富な食材や料理を先に食べると、脂肪
や炭水化物の吸収が抑えられ、ダイエット効果があるほか、食後の血糖の上昇も
抑制されます。早食いせず、ゆっくりとよく噛んで食べると、食物繊維の効果が
より期待できます。ただし、かぼちゃ、レンコン、豆類などは、炭水化物を含む
ので、できれば後に食べましょう。



1日1食

×おすすめできません

1日1食しかせず、空腹時間が長く続くと、その後に摂取した食事がドカ食い
になりがちだけでなく、血糖値の急激な上昇により、インスリンが大量に分泌
され、太りやすくなります。また、朝食を抜くと、脳出血のリスクが3割以上増
加するという報告もあります。1日3食を規則正しく食べるのが基本です。

指回し

○おすすめ

両手のすべての指先を合わせ、親指から順に、左右の指が触れあわないように
回していきます。指先を活発に使うことで、脳は刺激されて働きが高まるといわ
れます。ポイントは、左右で異なる動きを同時に行うこと。指回しだけでなく、
片方の手は机を叩き、もう片方の手で机をなでる動作を同時に行うことでも、同様
の効果が期待できます。



便秘改善に主食は玄米と雑穀米のみ

×おすすめできません

便秘解消やダイエットのために、食物繊維の
多い玄米や雑穀米ばかり食べる人がいますが、
便秘の原因は食物繊維の不足ではありません。便秘は腸の動きが鈍ることによっ
て起こるため、玄米や雑穀米などの食物繊維の多いものを食べ続けると、消化不良を起
こして逆効果になることも。健康によいからといって、偏らないようにしましょう。



サウナでデトックス

×おすすめできません

サウナの室温は80~100℃。大量に発
汗するため、デトックス効果を期待する人もいますが、科学的根拠はありません。
むしろ、体が温まった後に冷水を浴びる行為は、血圧が急激に変動するため、心臓
に過度の負担がかかります。家庭での冬の入浴の際に起こるヒートショックも同様。
あらかじめ浴室を温めておくなど、温度差を小さくする工夫が大切です。

