

健康人で行こう!

1日1回、全身を確認して “体調チェック”をしよう!



今回のこのコーナーでは、毎日の暮らしの中でできる「体調チェック」の項目と、心あたりがあれば要注意しなければならない「症状」をご紹介します。ぜひ読んでほしいと思います。

手のひらを見る



手のひら全体よりも、とくに親指のつけ根、小指のつけ根のふっくらとした部分に赤みがないか確認しましょう。もし、強い赤みがあった場合は肝臓が弱っている場合も。これは、肝硬変症、慢性肝炎の人に多く見られる症状のようです。また、手のひらと足のかかとにブツブツの膿疱ができている場合は、掌蹼膿疱症という病気なので、アレルギー体質、または、扁桃腺に異常がある場合もあります。

首を触る



首の前の部分、喉の両側にある甲状腺が腫れている場合は、甲状腺ホルモンの分泌が多くなり甲状腺が増えることから腫れるので、甲状腺機能亢進症（いわゆる、バセドウ病）の場合もあります。ただし、生理中でも普段より多少腫れることもあるようです。もし、他の症状、たとえば微熱、発汗、脈が速くなる、体重減少、眼球の突出などが同時に起こったら注意しましょう。

髪を見る



髪の毛には健康状態がよく現れるそうです。体が健康ならば、毛質はしっとりとしていて、つやがあり、パサつかず、抜け毛がないのが普通です。また、地肌の状態も見落とせません。乾燥し、フケ、かゆみ、赤みがある場合は、新陳代謝が悪いと考えられます。健康な地肌は適度に潤い、色も赤らんではいません。

体表を見る

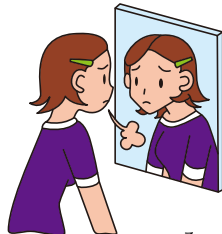


もし、ポツンと血色の点があって、それを起点としたようにすじ状の毛細血管が周りを取り巻く模様がある場合、それはバスキュラー・スパイダーと言われるものです。その模様が体のどこかに見つかったら、肝機能障害、とくに肝硬変の進行時なので、すぐに医師に相談しましょう。

顔色を見る



顔色が青白ければ貧血、黄色が強ければ黄疸も考えられますが、顔色が赤い場合は多血症の疑いもあります。この多血症は貧血の反対で、血中のヘモグロビンが多すぎる状態をいい、赤血球の数が正常値を超えているので、血液が濃く、粘りがある状態です。多血症になると動脈硬化を起こしたり、血管が詰まりやすくなり、脳や心臓など、命にかかわる病気に発展する危険性もあるので注意しましょう。



爪を見る



爪が白く変色しているようなら、慢性の腎臓病や糖尿病を疑う必要があります。また、爪のはがれ、ひび割れは、時には悪性貧血や鉄欠乏性貧血も考えられます。また、爪に横線ができると、それは体調に波がある証拠です。縦線は老化現象のひとつです。

白目を確認する



白目が黄色かったり、それに伴って体表や尿までも黄色い場合は肝機能障害も考えられます。白目の充血は放っておけば自然に吸収されてしまうので、あまり心配することはないでしょう。

下まぶたをめくる



下まぶたをめくると普通は赤ですが、白い場合は貧血を考えましょう。赤血球の中のヘモグロビンが正常値より少ないと、肌も青白く見えますし、下まぶたをめくっても白い状態です。また、ヘモグロビンが少ないと組織細胞に運ばれる酸素も不足しがちになるので、動機や息切れ、めまいや手足の冷えといった症状も伴います。

唇をめくる



歯ぐきの際を見て黒くなっていたら、副腎皮質障害のアジソン病の恐れも。この原因は皮膚の色素沈着からのものです。その他にも、握りこぶしの指の頭や手首、ウエストなど、こすれやすい部分が黒くなっていたら要注意。アジソン病は元気が湧かない、痩せてきたなどの症状も伴います。血液検査ですぐ分かりますので、心配な時は受診を。

舌を見る



舌全体が紫色になるのは女性に多く、ホルモンや生理異常、循環器異常が原因の場合もあります。また、舌が白っぽい時は貧血の場合も。その他、舌苔も必ずチェックしましょう。舌苔の色が黄色や緑色のときは、消化機能が低下しています。

口臭をかく



口臭があると感じたら、まず歯のチェックをして口腔内衛生に努めましょう。それでもまだ臭うようなら、胃腸や肝臓機能に異常がある場合も。もし胃腸が原因ならば、消化の良いものを食べるようにし、寝る前は胃を空っぽにしておくと、口臭は軽減できます。また、肝臓が悪いと、口臭が尿のようにアンモニア臭が強くなるので、嗅いだだけでわかるでしょう。