

## 杉山院長のやさしい医学講座

その症状、生活に差し支えがありますか～ 川崎幸クリニック院長 杉山孝博



「立ちあがった時や頭を動かした時めまいがしました。脳梗塞や脳腫瘍ではないでしょうか。MRIの検査をして下さい」「足がしびれるようになりました。テレビで閉塞性動脈硬化症を取り上げていましたが、同じ症状です。足が腐ってくるのではないのでしょうか」

最近、テレビや健康雑誌の影響からか、加齢に伴う症状に対して、過剰に反応する人たちが非常に増えてきたように思います。

検査すると、稀に脳腫瘍などが見つかることはありますが、それは例外的で、「異常なし」か「年齢相応の変化」と言われます。

「異常なし」とされて安心する受診者もいますが、「もっと詳しい検査をしなければ安心できない」といって自ら検査漬けを求める人も少なくありません。このようにして高齢者医療費はますます増大していきます。

耳鳴り、たちくらみ、視力・聴力の低下、手足のしびれ、腰やひざの痛み、階段を上った時の息切れなどの症状は、程度の差はあれ、高齢になると誰でも経験する変化です。

「重大な病気の症状」ととらえると、全ての高齢者は病人になり、無駄な検査が行われ、不安感が止めどもなく増大します。逆に、「年をとってくれば仕方がない。みんな経験することだ」と受け入れることができれば気持ちが楽になります。

40歳後半から50歳にかけて遠視が始まりますが、眼鏡の度を変える、新聞を読むときは眼鏡をかけるなどで対応して、深刻に悩む人はいないでしょう。

「30歳はお肌の曲がり角」で、皮膚も年とともに変化します。しかし、化粧品を選ぶ工夫はしても、皮膚科に毎日通うことはしないでしょう。

私は若い頃、通勤時には10人抜き、20人抜きのスピードで歩いていました。しかし、今では追い抜かれる立場になりました。そのことを悔しいとも、筋肉トレーニングして追い抜く体力をつけようとも思いません。多少の戸惑いや悔しさはあるにしても、多くの人は加齢による身体の変化を受けられているのです。

しかし、テレビや雑誌などで断片的な知識が提供され、医療側からも早期発見・早期治療の重要性が喧伝されている状況の中で、自分自身の身体の変化を冷静に受け止められないのも現実でしょう。

しっかりした視点を持つことが重要です。次の3点にまとめられると思います。

### ①その症状のため生活障害が起こっていない

耳鳴りがあっても聴力に影響がない、立ちくらみがあっても動くのに差し支えない、手足のしびれがあっても物を持ったり歩くことに支障はない、というようであれば気にしないほうがよいでしょう。また、他のことに集中している時には症状が感じられない程度であれば、問題ないと思います。めまいのため嘔吐したり動けなくなったら検査・治療の対象になります。

### ②異なる症状が重なって出ていない

耳鳴りと聴力低下が同時に出現すれば、突発性難聴の疑いがあります。手足のしびれと運動麻痺があれば、脳卒中や脊髄神経の障害などが考えられます。逆に単独であれば大部分は気にしなくても良い症状です。

### ③加齢とともにゆっくり起こり、進行性でない

加齢に伴う症状は、ゆっくり変化して、程度は軽くて、意識しない時には感じない症状が特徴です。めまい、しびれ、頭痛、筋力低下、視力低下などの症状が急速に出現して、進行するものは要注意です。このような場合には、詳しい診察や検査が必要となります。