



男性に多い自覚症状 考えられる原因や受診診療科

眼の疲れや視力の低下

原因は加齢やパソコン作業など。まばたきを意識し眼を休めたり

蒸しタオルやホットアイマスクで眼をリフレッシュ。

症状が続くようであれば**眼科**にて相談を。眼鏡やコンタクトレンズを使用している方は、定期的に診てもらうことも大切。

腰痛・関節痛

原因には加齢や生活環境（負担のかかる姿勢・立ちっぱなし、重い荷物など）、

けがの後遺症や腰椎周囲の疾患なども。まずは**整形外科**に受診し、原因を調べましょう。

薬など治療方法の他、実施すべき運動や避けた方がよい姿勢など、具体的に指示を仰ぎましょう。

大きないびき・睡眠時無呼吸

自身では症状に気づきにくいため睡眠アプリを利用するのも手。特に睡眠時の呼吸停止がある場合、睡眠時無呼吸症候群（SAS）の可能性が考えられ、**睡眠外来**への受診をおすすめします（循環器科や呼吸器科、耳鼻咽喉科でも診療可能な場合がありますのであらかじめご確認ください）。

SASは高血圧や心疾患などの様々な合併症の原因になることもあり、減量や節酒、睡眠時の姿勢などの生活上の注意のほか、CPAP（シーパップ）やマウスピースなどの治療が候補とされます。

頭痛

一次的に起こる頭痛として、ストレスや姿勢が関連する緊張型頭痛、血管拡張による神経刺激で起こる片頭痛、そのほか群発頭痛や混合型があります。頭痛はその種類により対応が異なり、重篤な病気が考えられる場合もありますので、早めに**頭痛外来**や**脳神経外科**で相談しましょう。

耳鳴り

考えられる原因は、耳や喉の病気、薬の副作用、高血圧やストレスなど多岐にわたります。突然の耳鳴りに加え聞こえづらさやめまいなどの症状を伴う場合は特に早めに、また耳鳴りだけでも続く場合は**耳鼻咽喉科**へ受診をおすすめします。

下痢

原因には、胃腸疾患、細菌感染や食物アレルギー、ストレスや冷えなどがあります。暴飲暴食や冷えなどによる一時的な下痢であれば、こまめな水分補給や食事での注意、手持ちの薬で治ることも。症状が長引いたり、嘔吐や発熱、激しい痛みをともなうときは**消化器（内）科**に相談が必要です。

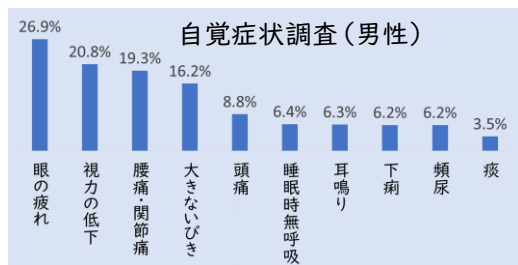
頻尿

一般的には1日8回以上の場合を指します。原因には加齢や前立腺肥大、糖尿病や尿路感染症の他、膀胱に尿が溜まっていないのに気になって何度も排尿する心因性などもあり様々です。水分やカフェイン飲料の調整で改善しない場合は病気が隠れていることもあるので、**泌尿器科**にて相談しましょう。

痰

気道や肺を守る分泌物で、通常は量も少なく自然に胃へ流れていきます。煙やほこり、ウイルスや細菌などと絡まると、粘り気や色のついた痰として外に排出しようとします。気管支や肺などの呼吸器疾患が隠れていることもあるので、色のついた痰、発熱やのどの痛みを伴う場合、また、痰絡みが長引く場合、**呼吸器（内）科**へご相談ください。日常生活では、禁煙、水分摂取、部屋の加湿に留意しましょう。

その他の健康情報は
こちらから▼



n=231,942（当会2021年健診問診情報より）

