



ChatGPT についてみました

無料で提供されている ChatGPT3.5 を使えば、Google 検索より分かりやすい情報が得られるようになりました。試しに ChatGPT に「年齢、性別、身長、体重、心拍数、血圧、酸素飽和度と詳しい症状を書き込むことによって診断することはできますか?」と入力してみたら「私は医師ではありませんが、症状や健康情報を提供することで一般的なアドバイスや仮説を提示することはできます。しかし、正確な診断や治療を行うには、医師に直接相談することが最善です。医師は専門知識と適切な検査を行い、適切な診断と治療を提供することができます。」と答えが返ってきました。無難な回答ですが、「医師は専門知識と適切な検査を行い」を「医師は専門知識に基づいた診察所見と検査所見を考慮に入れて」と変えた方がより正確です。

自分自身や子どもの病気について、症状、症状の程度、血液検査結果などをネット検索して「きっとこんな病気だから、即座にこのように治療してほしい、専門医がそう書いている」と依頼されることがときどきあります。不親切と思われるかもしれませんが、崎山小児科ではお断りしています。その理由は正確な診断に基づいた治療である保証がないからです。症状と検査の数値だけで最終診断ができる病気はほとんどありません。間違った診断は誤った治療方針を導き、結果として病状の悪化だけでなく、治療の副作用も加わって、むしろ患者さんを苦しめる結果に至ります。また、一般的に診断が不確実な状況では「焦らず待つこと」も大切です。症状や所見の時間的経過を見ることでより正確な診断に至ります。見切り発車による治療はむしろ症状や所見を修飾してしまうために、診断を遅らせる場合もあるのです。

同じような理由で、素人目に見える症状の経過や血液検査結果をもとにネット検索や ChatGPT のような AI を利用するだけでは診断は不可能です。正確な診断に至るためには、適切に診察所見を集めて、症状の経過を把握し、それら情報を追加入力する必要があります。

今後、優秀な人工知能を持ったロボットが顔色や手足の動きなどを観察し、聴診や触診による情報もセンサーから取り込めるようになったら、既知の病気の診断と治療については人間の医者よりも優秀な判断をする時代が来るのかもしれませんが、現時点では一定の知識を持って、適切な診察所見を取ることができる医者の方が AI に勝っている部分が多いと思われます。

便秘



排便回数が週3回未満や、5日以上出ない日が続く、毎日出ていても出すときに痛みや出血がある、残った便が蓄積して腹痛の原因となることを便秘と言います。小さいコロコロの便や軟らかい便が少しずつ、1日に何回も出ている場合も便秘の疑いがあります。食べた物は腸で水分が吸収され、残りが便として排出されます。便が腸に長く留まると水分が多く吸収され便が硬くなるため、肛門の近くまでできて硬くて上手く出せなくなります。硬い便の隙間から軟らかい便だけが出てくるようになるので便秘が続くと下痢のようになります。4~5日間隔でも規則的で苦痛なく便が出ていれば便秘ではありません。

朝にゆっくりとトイレに入る時間がなかったり、登園や登校したあとでトイレに行くのを我慢してしまう、偏った食事といった生活習慣が便秘と関係がありま り小児科でも新生活が始まった4月以降は便秘で受診されるお子様が増えています。毎日の生活習慣を見直して、便秘を予防していきましょう。

生活習慣や食事を改善するとともに、便やお腹の様子をみながら便秘薬を上手に使用して排便コントロールをするのも大切です。

<生活習慣>

- ・早寝、早起き、朝ごはん
- ・朝ごはんを食べたあとにお手洗いをして身体を動かし、便が出なくてもトイレに10分座る。トイレでは踏み台を使って両足で踏ん張り、前傾姿勢をとらせてあげましょう。

<食事>

- ・豆類・海藻類・きのこ類・寒天には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は便のもとになり、細かく刻んでも効果が変わらないので炊き込みご飯にするとお子様も食べやすくなります。ご飯を炊く時にお米1合に対して粉寒天1gを入れて炊くとご飯一粒一粒に寒天がコーティングされ、味も変わらずに食べられるのでお勧めです。
- ・オリーブオイルや亜麻仁油などの良質な油を料理に追加することで腸の動きが良くなり、便が軟らかくなって腸の中でスムーズに流れる効果が期待できます。

<便秘薬> お子様の便での状態によっては1年くらい内服し続けることもあります。

- ・便に水分を含ませて便を軟らかくする薬→モビコール・酸化マグネシウム
- ・腸の動きを良くする薬→ピコスルファート（ラキソバロン）
- ・即効性なく作用が緩やかで自然な排便を促す薬→マルツエキス

お子様の便秘で気になることがありましたらいつでもご相談ください。



崎山先生の当番日

府中市保健センター TEL:042-368-5311

6/25(火) 夜間診療(19:30~22:00)

