

# 医師と相談アプリ LEBER

## アプリの使い方&事例集

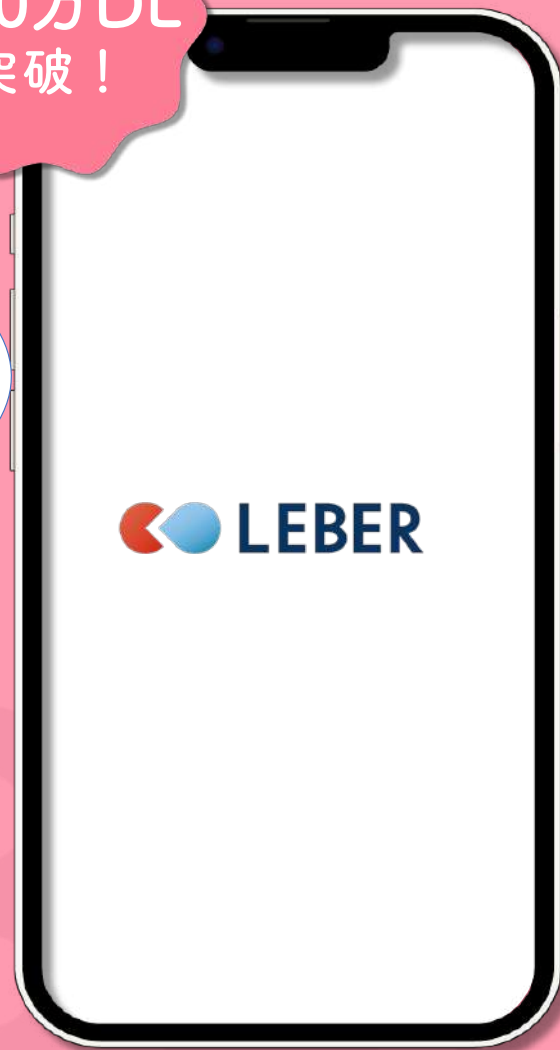


100万DL  
突破!

小さな事でも医師に  
相談しよう

医療相談も  
健康管理も  
ぜんぶアプリ1つで

 **LEBER**



# LEBERのアプリって？

24時間365日、医師が心や体のお悩みにお答えします。



## チャットで相談

チャットボットがあなたの症状を丁寧にうかがいます。



## 医師からの回答

最短**3分**で医師から適切なアドバイスが届きます。



## 解決策

医師が症状にあった市販薬や診療科を紹介します。



## マップ機能

全国の医療機関やドラッグストアをマップで表示します。



# LEBERアプリ内には56の診療科の医師が登録されています

登録医師

400名以上



## 子どもに関する診療科

小児皮膚科・小児眼科・小児外科・小児科新生児科  
児童精神科・アレルギー科

## 両親に関する診療科

婦人科・産婦人科・産科・精神科/神経科・心療内科

## その他登録のある診療科

肛門科・老年内科・臨床検査/病理診断・麻酔科・放射線科・美容皮膚科  
美容外科・皮膚科・泌尿器科・脳神経外科・乳腺外科・内分泌科・内科  
糖尿病内科・総合診療科・整形外科・性病科・腎臓内科/外科・人工透析  
神経内科・心臓血管外科・消化器科・循環器科・腫瘍内科/外科・耳鼻咽喉科  
産業医・呼吸器内科・呼吸器外科・呼吸器科・血液内科・形成外科・救急科  
気管食道科・眼科・肝臓内科/外科・緩和ケア・漢方内科・感染症内科・外科  
胃腸科・リハビリテーション・リウマチ科・ペインクリニック、その他

# どんなことが相談できるの？

- 体の不調や怪我、お悩み
- お子さま、赤ちゃんのご相談も可能
- 心のお悩み
- 産後うつ etc...

## こんな時にLEBERを

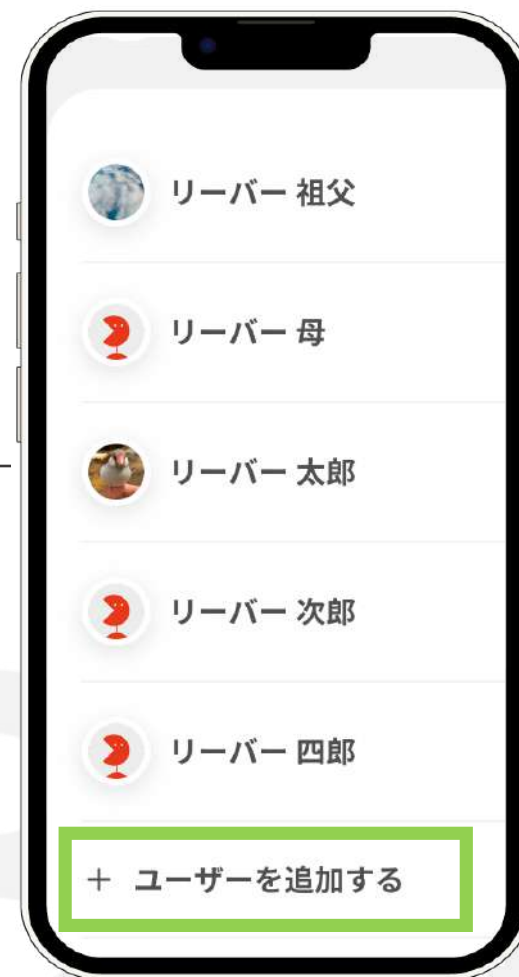
✓ 深夜、お子さまの急な発熱・体調不良

✓ 具合が悪いけど、病院に行く時間が無い。



# 便利な機能が充実

- 24時間365日国内or海外から医師に相談
- 何回でも相談可能
- ご家族5名様(本人含む)までご使用できます  
(ホーム画面右上の三本線→ユーザー管理を選択→ユーザーを追加する)



# “フリー相談”でかんたん相談①



① 『相談する』をタップ



② 相談したいユーザーを選択



③ 『フリー相談』を選択



④ 相談内容を入力

# “フリー相談”でかんたん相談②



5 『この内容で相談する』をタップ



6 『上記の内容で医師に相談する』をタップ



7 医師から回答が届きます

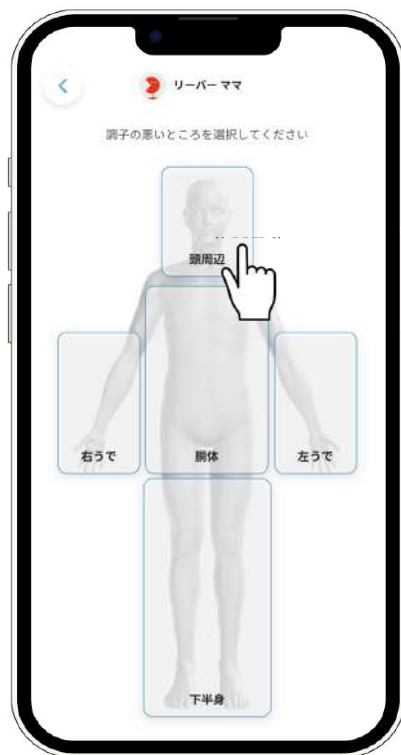


8 医師からの回答をチェック

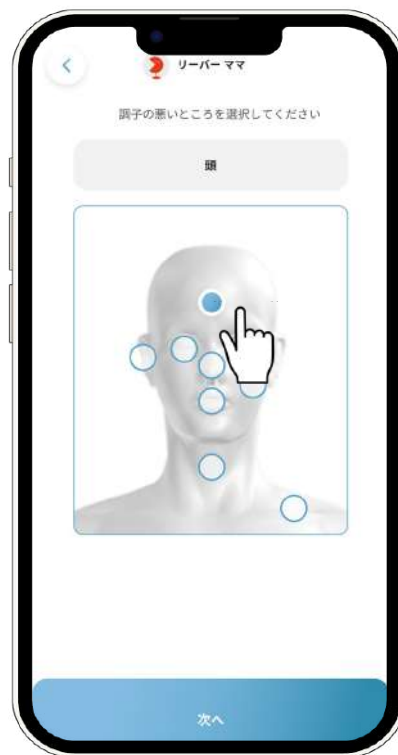
# -チャットで相談-



① 相談したい項目を選択



② 部位を選択



③ 質問にそって選択



④ 『上記の内容で医師に相談する』をタップ

# -複数の端末で使う場合-



まずはリーバーのアプリを  
インストール&アカウントを作成



リーバーを使いたいスマホにも  
リーバーのアプリをインストールし  
『ログイン』をタップ

／スマホをお持ちでなくても／

パソコンの各種ブラウザから  
ご利用いただけます。



<https://web.leber.jp/main.html>

WEBからログイン



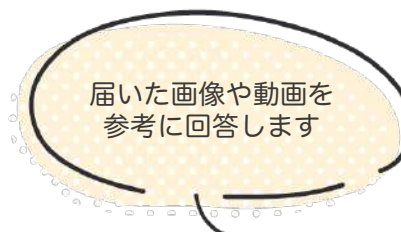
作成済みのアカウントの  
電話番号・パスワードを入力してログイン  
これで複数の端末でリーバーを利用できます

# -画像や動画を使って相談-

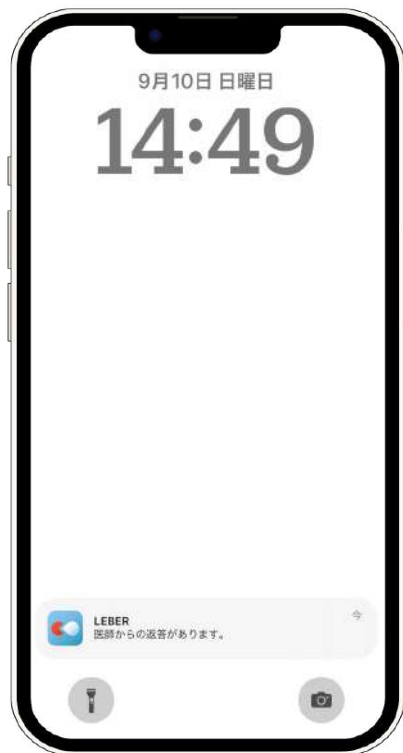


画像や動画を添付して相談出来るので火傷などの怪我の相談でもより詳しく傷の状態を伝えることができます。

病院でお医者さんに診てもらおうように実際の傷を見てもらえるので安心です。



# -同じ相談を他の先生に相談する-



プッシュ機能付きで  
医師からの回答を  
いち早くチェックできます

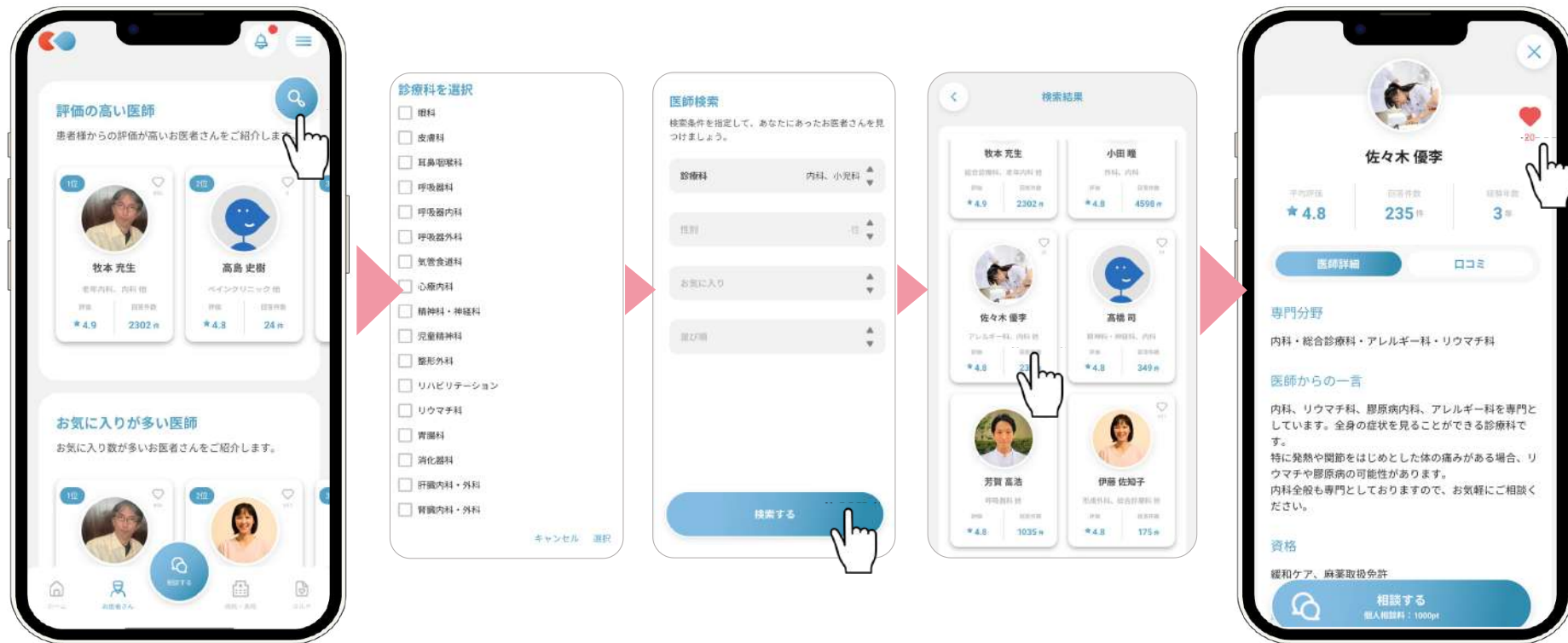


セカンドオピニオンとして  
相談した内容をそのまま  
他の医師に相談することもできます



おすすめの市販薬をタップすると  
各種サイトでの購入ページに移動できます

# -医師の検索とお気に入り機能-

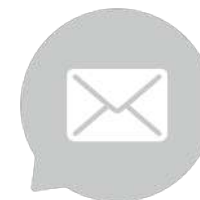


ホーム画面の『お医者さん』  
ページより医師の検索が行えます

項目を絞って簡単に医師を検索

お気に入り機能も搭載されているので  
いつでもお気に入りの医師に  
医療相談ができます

# -お気に入りの医師に相談する-



## ✓ お気に入り機能の便利ポイント！

相談する際に『お気に入り』を選択して相談するとお気に入りの登録している医師全員に相談内容が届きます。

お気に入り機能は**無料**でご利用頂けますのでぜひご活用ください。



※お気に入りの医師に相談した場合、状況によって回答が遅れる場合がございます。

## さまざまな相談事例



バファリンとアレジオンを併用しても大丈夫ですか？



血圧の薬を1週間飲み忘れていました。病院の受診は必要でしょうか。

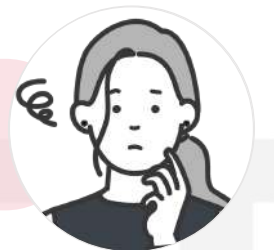


2歳の娘が誤ってクレヨンを食べてしまいました。病院は受診した方がいいですか？

部活動で足首を強く捻ってしまいました。どういう対処をすればいいか教えてください。



生理中の動悸が酷いです。病院を受診する場合は、何科に行けばいいですか？



# 1. 太ももが痛む

怪我をしたわけではないのに  
太ももが痛む…。  
もしかして、以前病院で言われたことが  
関係あるのかな？  
痛みは我慢するしかない？

リーバーで相談してみることに。



<p>いつからですか？</p> <p>数週間前より</p> <p>痛みが出たきっかけは思い浮かびますか？</p> <p>特になし</p> <p>どの部位が痛みますか？</p> <p>左側</p> <p>今までに同様な痛みを経験していますか？</p> <p>はい</p>	<p>痛みの程度はどうか？</p> <p>我慢できる。 太ももをぎゅっとしたり、伸ばしたりすると楽になる</p> <p>太ももが痛い以外の症状はありますか？</p> <p>しびれる 筋肉痛に似ている</p> <p>血圧・体温などを教えてください。</p> <p>回答スキップ</p>	<p>医師に何を相談したいですか？</p> <p>どの診療科にいけばいいのかわからない 整形外科を受診した際、椎間板が曲がっていることが原因と言われたことがあるが、ヘルニアとまではいえないと言われた。足が痛みには我慢するしかないのか、治療ができるのか知りたい。</p> <p>他に医師にお伝えすることはありますか？</p> <p>回答スキップ</p>
--	---	---

問診に回答して送信！

## Answer

### 医師のコメント

ご相談ありがとうございます。数週間前から左太ももの痛みとしびれがあり、以前整形外科で「椎間板が曲がっている」と言われたことがあるとのことですね。お話の内容から、腰から出ている神経（坐骨神経）に軽い圧迫や刺激が起きている可能性が考えられます。これは「椎間板性神経痛」や「坐骨神経痛」と呼ばれる状態で、必ずしもヘルニアがなくても起こることがあります。

筋肉痛のように感じるのは、神経の刺激で太ももの筋肉が緊張しているためです。太ももを伸ばしたりマッサージすると一時的に楽になるのも、その緊張が一時的に和らぐためと考えられます。

治療としては、まず痛みを抑えつつ神経の負担を減らすことが大切です。

- ・ 市販薬ではロキソニンSやボルタレンなどの消炎鎮痛薬が有効です。
- ・ 腰を反らす姿勢や長時間の座位を避け、軽いストレッチや温めることで血流を改善させましょう。
- ・ 寝るときは膝の下にクッションを入れると神経への負担が減ります。

痛みやしびれが長引く場合や、太ももの力が入りにくくなったり、足首が上がらないなどの症状が出た場合は、整形外科（特に脊椎・神経専門の外来）でMRI検査を受けることをおすすめします。

治療にはリハビリ（理学療法）や神経痛の薬（プレガバリン・リリカなど）が有効なことも多いです。放置せず、早めの受診で原因を確認し、無理のない範囲で体を動かすようにしていきましょう。症状から一般的には上記参照の疑いがあります。症状が続くようであればクリニックの受診をおすすめします。

お大事になさってください。

おすすめされた薬が  
お家にあったので、一旦  
薬を飲んで様子見します！

回答が早くてビックリ！

## 2.子どもの発熱

年末年始に5歳の子どもが発熱してしまった。子ども用の風邪薬もなく、かかりつけの病院も閉まっていたので、リーバーで相談することに。

リーバー タロウ  
発熱している  
01月08日 19:42



牧本 充生  
内科、総合診療科、老年内科 他

上気道炎（かぜ・感冒）、インフルエンザ、コロナの可能性、気管支炎の疑いがあります

医師のコメント

相談いただきありがとうございます。症状から一般的には上気道炎（かぜ・感冒）、インフルエンザ、コロナの可能性、気管支炎の疑いがあります。早めのクリニックの受診をおすすめします。あなたのお子さんの症状を見ると、風邪やインフルエンザの可能性が考えられます。以下に一般的なアドバイスをいくつか提供します。

- 水分補給：お子さんが十分な水分を摂取していないとのことなので、まずは小さな一口でもいいので、こまめに水分補給をすることが重要です。解熱剤を使用する場合も、脱水状態を避けるために水分補給は必要です。

2. 解熱剤：市販の子供の解熱剤を使用することが考えられます。しかし、具体的な製品名を推奨することはできません。薬局やドラッグストアで、薬剤師に相談してみてください。

3. 受診する診療科：一般的には、風邪の症状であれば小児科を受診することが多いです。しかし、重症の場合や他の症状がある場合は、救急医療の専門家に相談することをお勧めします。

4. 安静：病気の回復には十分な休息が必要です。お子さんには、安静するように伝えてください。

5. 医療機関への連絡：症状が悪化した場合や、新たな症状が出た場合、または症状が改善しない場合は、すぐに医療機関に連絡してください。

最後に、お子さんの具体的な状況に応じて変わることがあります。最善の行動は、医療専門家に受診相談することです。私が推奨するドラッグストアで購入できるお薬は【対象2歳以上】カコナール葛根湯顆粒【満量処方】、【対象5歳以上】こどもリングルサットです。市販薬については、薬局薬剤師に相談するのもありだと思います。

## Answer

## Comment

相談履歴詳細

おすすめの診療科

牧本 充生 先生 がおすすめする診療科

小児科

お近くの医療機関を探します

おすすめの市販薬

牧本 充生 先生 がおすすめするドラッグストアで購入できる市販薬

※あくまでも一例です。医師が効能・効果を保証するものではありません。実際の服用に関しては薬剤師等に相談の上ご自身の責任で判断してください。

【対象2歳以上】カコナール葛根湯顆粒【満量処方】  
第一三共ヘルスケア  
第二類医薬品

薬局やネットで購入できます→

【対象5歳以上】こどもリングルサット  
佐藤製薬  
第二類医薬品

薬局やネットで購入できます→

年末年始で  
かかりつけの病院も  
閉まっていた不安でしたが

細かくアドバイスを  
貰えて安心しました！

ドラッグストアで  
子ども用の市販薬を購入し  
様子をみたところ  
症状も落ち着きました



### 3.子どもの体調不良

学校で娘が『気持ち悪い』と訴え保健室に。内科を受診しましたが、胃腸の風邪とのこと…。受診後、子どもに学校での状態を詳しく聞いたところ、胃腸の風邪ではないと思い、リーバーヘフリー相談。

現在、症状はないのですが、少し前にあった気になる症状の相談です。

1/20：昼頃「気持ち悪い」と訴え、保健室へ。給食はスープのみ。保健室では、気持ち悪さと頭痛で入眠、平熱。夕方診療所を受診し、胃腸風邪との診断。溶連菌、アデノはマイナス。夜も平熱。食欲は普段の5割程度。下痢なし嘔吐なし。頭痛と少しの気持ち悪さを訴え。

1/21:起床時から頭痛、20日が10だとしたら、21日は5くらいとのこと。気持ち悪さはなし。平熱、食欲は普段の7割くらい。

1/22,23:頭が重い程度、平熱、食欲復活。

1/24:登校、5時間目の縄跳びをきっかけに頭が痛くなったとのこと。帰宅後昼寝をしていた（通常昼寝はしない）。頭が痛くなる前、目がチカチカしたとのこと。20日の頭痛でも目がチカチカして視界が見えにくかったとのこと。

1/25,26,27:多少の頭の重さを感じているようであったが、食欲通常、いつも通り元気な様子だった。

以上です。今後も、同様の症状を訴えた時の対処法を知りたいです。参考までに、本人の両親とも片頭痛があります。



### Answer

相談履歴詳細

#### 医師のコメント

相談頂きありがとうございます。  
症状から一般的には片頭痛疑いの疑いがあります。ご症状が続くようでしたら、受診下さい。ご心配の事と思います。ご症状からは片頭痛の可能性がございます。片頭痛では嘔気や嘔吐と伴うことがございます。また、目がチカチカして視界が見えにくかったというのは、片頭痛の前兆である閃輝暗点の可能性がございます。12歳ですとアセトアミノフェンから試して頂くことになるかと思いますが、ご症状を繰り返すようですとまずは小児科でご相談いただくのがよいでしょう。お大事になさって下さい。

#### おすすめの診療科

日野 洋健 先生 がおすすめする診療科

小児科

お近くの医療機関を探します

医師を評価する

他の医師に相談する

偏頭痛との回答で腑に落ちました

以降、子どもから同様の訴えがあった場合には

すぐには病院を受診せずに  
自宅で偏頭痛の  
対処を行なっています

## 4.妊娠中、寝る時の体勢は？

妊娠35週目、夜寝る時の体勢によって息苦しくなってしまう…。自分の息苦しさは赤ちゃんにも影響が及んでしまうのだろうか？リーバーのフリー相談で聞いてみることに。



今お困りの症状を記入してください。  
※以下の内容をなるべく簡潔に記入して頂くと医師からしっかりとした回答が返ってきやすくなります。  
(お悩みの症状、発症時期、程度、患部の様子、どのようなアドバイスが欲しいかなど)

妊娠35週です。夜に寝る時、横になると息苦しいです。左を下にして寝ても酸素が薄くなる感じで息苦しく、お腹も張ってきます。なのでちょっと背中側に倒れていると背中側にクッションがあったのでそれでまた圧迫？されたのか息苦しくなりました。深呼吸を何回もしたり、座ったりすると治るのですが。また、夜寝るときに仰向けになってしまうみたいで、目が覚めると仰向けのことがよくあります。妊娠後期に仰向けがよくないですね😓こんな感じで、短時間でも息苦しくなったりするとお腹の赤ちゃんに酸素が行きにくくなったりしますか？



## Answer



リーバー はなこ  
フリー相談

2023年8月22日 23:47



木下 俊一

産科・産婦人科・性病科

横隔膜の挙上など  
の疑いがあります。

### 医師のコメント

産婦人科医師の指導に従っていただきたいです。妊娠中の症状や不安に関しては、必ず産婦人科医師に相談してください。経験と知識からですが、妊娠中の息苦しさは、子宮が成長し、横隔膜や肺に圧迫をかけるために起こることが多いです。また、妊娠中には血液の量が増加するため、心臓の負担も増えることがあります。妊娠後期に仰向けに寝ると、大きくなった子宮が大静脈を圧迫することがあり、これが「大静脈圧迫症候群」と呼ばれる状態です。これにより下半身からの血流が心臓へと戻りにくくなり、低血圧やめまいなどの症状が出る場合があります。しかし、実際に胎児への酸素供給が減少するかどうかは、その程度や持続時間などによるため、一概には言えません。もし仰向けになることで不快な症状が出る場合、左側を下にして寝ることが推奨されることが多いです。左側臥位は子宮の重みが大静脈から離れるため、母体や胎児への血流が改善されることが知られています。しかし、あなたの症状や不安に関しては、必ず産婦人科医や助産師に相談してください。安全のため、詳しく状態を伝え、適切なアドバイスや対処法を受けてください。お大事になさってください。

### おすすめの診療科

木下 俊一先生がおすすめする診療科



産婦人科

お近くの医療機関を探します


妊娠中は些細なことも  
気になってしまいますが  
わざわざ病院にかかるほどでも  
ないな…と思っていたので

リーバーで先生から直接  
コメントをもらえて  
安心できました！

## 5.こころの相談(うつ)

医師にこころの相談をすることも出来ます。

**不安がある**  
08月13日 16:24



**畠山 陽介**  
内科、総合診療科 他

**不安神経症、パニック障害**  
の疑いがあります

**アフターチェック**

相談後の対応をログとして残しましょう

症状から一般的には不安神経症、パニック障害の疑いがあります。早めの病院受診をおすすめします。

ご相談ありがとうございます。子育て中ということですので、気の休まる暇もなく、ご不安も強いことと思います。ご相談内容からはパニック発作もあり、日常生活で強いストレスを感じていらっしゃるようですね。可能性としては、不安神経症、抑うつ状態の疑いがあります。一時的な睡眠薬や抗不安薬では限界があります。まず対応としては、やはり心療内科内科やカウンセラーの助けを得ながら自身の負担を軽減していくことが大事です。話を聞いてもらうだけでもストレスの発散に繋がりますし、もし不安や不眠があればお薬で補助してくれます。具体的にできることとしては仕事を頑張りすぎない、運動をする、好きなものを食べるなどなんでもいいですが好きなことでストレスを溜めない、発散する術を見つけることが重要です。1人で解決しようとすると鬱へと進行する可能性がありますので早めの受診をおすすめします。まずはきちんと話を聞いてくれる人を見つけましょう。また治療に際して、焦らずじっくりと改善させていくことが大事です。数日で改善するものではなく、治療を途中でやめてしまうと再発しやすいです。心療内科や精神科受診をおすすめします。お大事にしてください。お大事になさってください。

## 6.産後うつの相談

産後うつ  
の疑いがあります

### 医師のコメント

相談いただきありがとうございます。  
症状から一般的には産後うつの疑いがあります。症状が続くようであればクリニックの受診をおすすめします。  
産後うつという症状があり、出産後に母親が抱える心の病の一つとして知られています。産後にホルモンバランスの変化や育児ストレスなどで起こるもので、気分の落ち込みや不安感、イライラなどが続く場合があります。ですので、今回のような症状は普通のことです。

しかし、そのまま放置してしまうと、育児ストレスによりより深刻な症状に発展する可能性があります。早めに専門の医師に相談することが重要です。

治療は、薬物療法と心理療法がありますが、どちらも専門医師の指導のもとで行う必要があります。また、周囲の理解・支援も重要です。症状が治まるまで、パートナーや身近な人に育児のサポートを依頼するなど工夫することも大切です。

気持ちの落ち込みは時間の経過で治ることもありますが、産後うつなど精神疾患の場合には専門的な治療を受けないと治りにくいです。治療を受けることが老若男女問わず全く問題ありません。どうか専門の医師に相談するよう心掛けてください。お大事になさってください。

### おすすめの診療科

牧本 充生 先生 がおすすめする診療科

心療内科、産婦人科

お近くの医療機関を探します

医師を評価する

他の医師に相談する

※当サービスは医療相談であり、診断を伝えるものではありません。医師の回答に関してはあくまでもアドバイスとしてセルフメディケーションの一助としてください。

## 7.胃のポリープが気になる

健康診断の胃部のX線検査でいつも胃のポリープを指摘される。ポリープって治らないんだらうか？これがガンになったらどうしよう。健康診断ではいつも「定期的な検査をするように」と言われるけど…治療しなくて大丈夫なの？  
リーバーのフリー相談で聞いてみることに。



今お困りの症状を記入してください。  
※以下の内容をなるべく簡潔に記入して頂くと医師からしっかりとした回答が返ってきやすくなります。  
(お悩みの症状、発症時期、程度、患部の様子、どのようなアドバイスが欲しいかなど)

胃炎・胃のポリープで胃部のX線ではいつもひっかかります。毎回内視鏡検査にしています。ポリープは治らないですか？これがガンになっていたら不安です。

## Answer

### 医師のコメント

ご相談ありがとうございます。  
胃のポリープについて不安なお気持ち、お察しします。ポリープにはいくつか種類があり、多くは良性で、特に「過形成性ポリープ」や「胃底腺ポリープ」はがん化のリスクが非常に低いとされています。ただし「腺腫性ポリープ」はまれにがん化する可能性があるため、経過観察や必要に応じて切除されることがあります。

ポリープが自然に小さくなることもありますが、基本的には定期的な内視鏡検査で大きさや形の変化をチェックし、必要に応じて処置を行うという対応になります。継続して内視鏡検査を受けていれば、早期発見・対応が可能ですので、過度に心配されなくても大丈夫ですよ。

不安な点があれば、検査時に医師にポリープの種類を確認してみるとより安心できるかと思います。  
症状から一般的には上記参照の疑いがあります。症状が続くようであればクリニックの受診をおすすめします。

お大事になさってください。

ガン化は少ないと聞いて、ホッとしました。

ポリープには種類があるんですね。

今度の通院でかかりつけ医に聞いてみようと思います。



## 8.通院・服薬いつまで続く？

コレステロール値が高くて病院に行っているけど、最近お薬の量が増えた…。この薬って一生飲み続けないといけないの？  
体質とは言われたけど、生活習慣で気をつけられることは何だろう。  
リーバーで健康診断の結果を載せてフリー相談してみることに。

今お困りの症状を記入してください。  
※以下の内容をなるべく簡潔に記入して頂くと医師からしっかりとした回答が返ってきやすくなります。  
(お悩みの症状、発症時期、程度、患部の様子、どのようなアドバイスを欲しいかなど)

コレステロールが高いから病院行っています、体質だと思うからずっと薬飲んでいます。薬→アルトバスタチン10ミリ1日1錠(最初5ミリでした)一生でしょうか？それともいつかやめてもいいのでしょうか？

画像を使つての相談も可能です。

検査項目	今日	前年	05/ 3/20	04/12	04/ 3/1
総コレステロール mg/dL	230	230	230	230	230
LDLコレステロール mg/dL	170	170	170	170	170
HDLコレステロール mg/dL	50	50	50	50	50
トリグリセリド mg/dL	100	100	100	100	100
血糖値 mg/dL	100	100	100	100	100
血圧 mmHg	140/100	140/100	140/100	140/100	140/100

LDL 230  
総コレステロール 315  
です。去年の1月です

医師に何を相談したいですか？

どんな対処をすればいいのが教えてほしい

血圧も140・100くらいで結構高めです。  
運動不足だから？  
別に特別太っているわけでもないと思います。そんなコッテリ系ばかり食べているわけでもないと思います。



## Answer

### 医師のコメント

ご相談ありがとうございます。コレステロールの値(LDL 230、総コレステロール 315)からは、動脈硬化のリスクが高い状態といえます。アルトバスタチンはLDLを下げる目的で処方されていますが、数値が改善しても「体質的に高くなりやすい」場合、服薬は長期にわたることが多いです。一生飲み続けるとは限りませんが、自己判断で中止せず、主治医と定期的に相談しながら判断するのが安全です。また、血圧もやや高め(140/100)で、脂質異常症とあわせて心血管リスクを高めます。運動不足や遺伝、加齢なども関係するため、今後も生活習慣の見直しや定期検査が重要です。減塩・バランスの取れた食事、定期的な運動、十分な睡眠を意識してみてください。継続的な管理が健康維持につながります。症状から一般的には上記参照の疑いがあります。症状が続くようであればクリニックの受診をおすすめします。

お大事になさってください。

かかりつけ医には聞けなかったことを聞いてよかったです。

やっぱり薬とは長い付き合いになりそうですが、今の治療方針に自信を持ってました。

## 9. 発達特性

## Answer

3歳の男児の母親です。子供が保育園や家で靴下を履いてくれず、発達の遅れが気になっております。診断は受けておりません。靴下のかかとの上下が分からないので、短い靴下で履くを練習してもあまり上手くいってない状況です。本人や周りの人達に負担にならない良い方法があれば、教えてください。

先生からの回答で  
子供のペースに寄り添う  
大切さに気づきました。

もっと早くに相談していれば  
良かったです！



牧本 充生

内科、総合診療科、老年内科 他

発達障害の可能性  
の疑いがあります

### 医師のコメント

相談いただきありがとうございます。

症状から一般的には発達障害の可能性の疑いがあります。早めのクリニックの受診をおすすめします。

こんにちは！3歳の男の子の発達の遅れについてのご心配、よく理解できます。まず、親、兄弟としての努力を続ける姿勢は素晴らしいですし、適切なサポートを提供することが大切です。

### 対処法とアプローチ

### ### 対処法とアプローチ

#### 1. 楽しく学ぶ方法を探す：

- ゲーム感覚で靴下を履く練習をすると良いです。例えば、「靴下を履く競争」や「靴下の妖精が助けてくれる」というようなストーリーを作ってみると、興味を引きやすいです。

#### 2. 視覚的なサポート：

- 靴下のかかと部分にシールを貼る、または色を変えするなど、視覚的にわかりやすくすることで、上下を見分けやすくする方法があります。

#### 3. ステップバイステップ：

- 一度に全てを学ばせるのではなく、一つ一つの動作を分けて教えると良いです。まずは靴下を伸ばす練習をし、その後に足を入れる練習をするなど。

#### 4. 模範を示す：

- 実際に親や兄弟が靴下を履く様子を見せ、同じようにやってみるように促しましょう。「ママと一緒にやってみよう」という感じで、お手本を見せると理解しやすいです。

### 追加のサポート

### 5. ポジティブなフィードバック：

- 小さな成功を大いに褒めることが重要です。「よくやったね!」や「すごいね!」など、ポジティブなフィードバックを多く与えることで、モチベーションが上がります。

### 6. 適切な道具の使用：

- 短い靴下が難しければ、少し長めの靴下を使用することも検討してください。長い靴下の方が伸ばしやすく、足を入れやすいかもしれません。

### ### 無理をしない選択肢

#### - 負担を減らす：

- 無理に毎日練習させるのではなく、楽しい時間として取り組むことが大切です。あまりにストレスを感じる場合は、無理にやらせるのを避け、他の活動に集中することも良いでしょう。

#### - 協力を求める：

- 保育士さんや療育の専門家に相談し、家庭での練習方法や保育園でのサポートについてアドバイスをもらうことも有益です。

### 追加のサポート

### ### 追加のサポート

#### 1. 療育施設の検討：

- 発達の遅れが気になる場合、専門的な評価を受けることも重要です。未診断とのことですが、専門医や療育施設での評価を受けることで、適切なサポートを受けることができます。

#### 2. 保育園との連携：

- 担任の先生と連携し、一貫したアプローチでサポートすることが重要です。保育園での取り組みと家庭での取り組みが一致することで、効果が高まります。

成長を見守りながら、無理のない範囲で楽しく学ばせることが大切です。健やかな成長を心から願っています。お大事になさってください。

### おすすめの診療科

牧本 充生 先生

がおすすめする診療科

心療内科、児童精神科、小児

## 10. 胸の痛み

胸の痛みを感じるも、なかなか病院を受診してくれない夫。  
リーバーに症状を相談したところ、**心筋梗塞**などの疑いが…。  
先生からの意見をきっかけに病院を受診すると、即日入院に。

胸が痛い  
01月16日 22:21



木下 康平  
総合診療科、皮膚科、呼吸器内科 他

気胸、心筋梗塞、好酸球性肺炎、心筋炎  
の疑いがあります

アフターチェック  
01月16日 22:21

### 医師のコメント

相談いただきありがとうございます。  
症状から一般的には気胸、心筋梗塞、好酸球性肺炎、心筋炎の疑いがあります。  
早めの病院受診をおすすめします。  
好酸球性疾患は全身症状を呈することがあります。  
症状も強く精査をお勧めいたします。明日以降の受診を検討してください。  
私が推奨するドラッグストアで購入できるお薬はロキソニンS、ラックルです。  
お大事になさってください。

## 実際に寄せられた声

先生のご意見を元に、主人には説明をして  
病院へ行ってもらえる事が出来ました。  
仕事を休みたくない人なので、受診を勧めてもなかなか…  
な事が多かったのですが、非常に助かりました。

かかりつけの病院が県外の為、近くの大きな病院に行きましたが、  
やはり治療中の病気が難しい事も断られてしまいました。

最終的にはかかりつけの病院へ事情を説明し急遽診てもらう事に。  
結果、即日入院の今夜は内視鏡手術という流れになりました。  
肝臓の数値が良くなかったそうです。

まだ詳細は分かりませんが、先生のお言葉で受診する事が  
出来たので感謝しております。ありがとうございました。





## 株式会社リーバー

■住所

〒305-0035  
茨城県つくば市松代4-2-7

■電話番号

029-896-6263(平日10:00~12:00 , 14:00~17:00)

■メール

[info@leber.jp](mailto:info@leber.jp)