



特集

「咳喘息」について

風邪をひいたあとに2～3週間以上、
咳が続くことがあれば、
この病気の可能性があります。

咳喘息はいまや、呼吸器内科にとっては、とても
ポピュラーな病気になっています。
もしも咳喘息が疑われる場合は、早めに診察を
受けることをお勧めします。

P2・P3

- 「咳喘息」について P2・P3
- インフルエンザワクチン P4
- 看護部より P5
- 体を温める食べ物 P6
- 理念・カレンダー P7
- 外来診療表 P8

「咳喘息」

せき ぜん そく

について

院長(内科)
武田 昌



1. 咳喘息とは

風邪は治ったはずなのに、咳はちっとも治まらない、といったような状態が数週間以上続いたことはありませんか?もしかするとそれは「咳喘息」という病気かも知れません。

咳喘息は、慢性的に咳が続く気管支の病気です。一般的な気管支喘息と同様、気道(呼吸をするときに空気の通り道)が狭くなり、いろいろな刺激に対して過敏になって、咳の発作が起こります。

通常の気管支喘息と同じように、室内外の温度差や、他人が吸ったたばこの煙を吸う受動喫煙、運動、飲酒、ストレスなどのほか、チリ・ホコリやダニなどのいわゆるハウスダストが発作を起こす引き金になります。

原因としては、気道が「アレルギー性の炎症」を起こすため、患者数は年々増加しており、特に若年層の患者が増えています。風邪に併発して起こることが多く、風邪をひいたあとに2~3週間以上、咳が続くことがあれば、この病気の可能性があります。

2. 咳喘息の症状

咳喘息にかかると、数週間以上、空咳(からげき)が続きます。ひどい場合は咳が一年以上続くこともあります。ただし、喘息に見られるゼイゼイ、ヒューヒューといった喘鳴(ぜんめい)や呼吸困難はありません。また、発熱や痰(たん)などの症状は感染症の合併がない限りほとんど出ません。夜中から明け方に激しい咳が出たり、寒暖の差や喫煙、受動喫煙で咳が出やすくなるのが特徴です。のどにイガイガ感を伴うこともあり、咳の発作が激しい場合は、胸の痛みを感じたり、嘔吐、失神したりすることもあります。

さまざまな原因があります



3. 咳喘息の診断

一般的に、以下の診断基準を満たす場合に、咳喘息と診断されます。

- 1 喘鳴を伴わない咳が8週間以上続く
- 2 喘鳴、呼吸困難などを伴う喘息に今までにかかったことがない
- 3 8週間以内に上気道炎(風邪)にかかっていない
- 4 気道が過敏になっている
- 5 気管支拡張薬が有効である
- 6 咳を引き起こすアレルギー物質などに反応して、咳が出る
- 7 胸部レントゲンで異常が見つからない

以上の内で、特に①と⑤を満たせば、ほぼ咳喘息と診断できます。

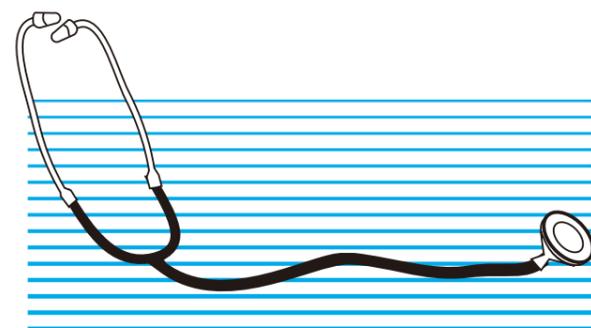
4. 咳喘息の治療

風邪の続きだろうと考えて、通常の鎮咳薬(咳止め)や去痰薬(痰の切れる薬)を服用したり、抗生物質を服用しても、症状は良くなりません。咳喘息に対しては、まず気管支拡張薬(気管支を広げる薬)を服用、診断がほぼついたところで、吸入ステロイド剤を服用します。(難治性の場合は、経口ステロイド剤を服用することもあります)

吸入ステロイド剤は、気道の局所に効いて、アレルギー性の炎症を取ることが出来ます。最近では、気管支拡張薬と、吸入ステロイド剤の合剤も出ています。

症状が良かったからと言って、すぐに治療をやめると再発することがありますので、医師の指示に従って数ヶ月間治療を続けるのが良いでしょう。咳喘息の内、約30%程度が、通常の気管支喘息に移行すると言われています。これを食い止めるためにも、早めに気道のアレルギー性炎症を治療することが重要です。

咳喘息はいまや、呼吸器内科にとっては、とてもポピュラーな病気になっています。もしも咳喘息が疑われる場合は、早めに診察を受けることをお勧めします。



インフルエンザワクチン

薬剤科より



インフルエンザ 予防接種

実施期間：平成25年10月15日から
平成26年1月31日まで

料金	●65歳以上の方	福山市1,000円 府中市2,000円
	●65歳未満の方	3,600円
	●2回目の接種は希望者のみ	2,550円

※65歳以上の方で福山市・府中市以外に在住の方は、「予防接種券」が必要となります。各市町村の窓口で「予防接種券」を発行してもらい持参して下さい。詳しくは、病院受付にお問い合わせ下さい。

インフルエンザの予防接種のみで来院の方は、月・火・木・金曜日の15時～16時で受付をお願い致します。

※受付の際に年齢の確認できるもの(保険証等)を持参して下さい。



インフルエンザは通常、初冬から春先にかけて毎年流行します。

普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの病状が中心で、全身症状はあまり見られません。一方、インフルエンザは、感染して1日や2日で突然発症して、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が現れます。高齢者や体力の弱っている人、慢性の病気を持っている人などでは肺炎を併発する等、重症になることがあります。インフルエンザを予防する方法として、ワクチン接種があります。インフルエンザワクチンを接種することで、インフルエンザにかかりにくくなります。あるいは、たとえかかっても症状の重症化を抑えることができます。

Q1.インフルエンザワクチンの効果的な接種時期は?

A 流行期は12月下旬から3月上旬が中心であること、ワクチン接種の効果が現れるまでに2週間程度を要することから、12月中旬までにワクチン接種を受けることが望ましいと考えられます。

Q2.インフルエンザワクチンの免疫の持続は?

A ワクチンの予防効果が期待できるのは接種後2週から5ヶ月程度と考えられています。

Q3.ワクチンを毎年連続して接種する理由は?

A インフルエンザウイルスは毎年のように変異しながら流行しますので、ワクチンは毎年そのシーズンにあわせたものが作られます。したがって、前の年に受けたから次の年のワクチン接種は必要ないということにはなりません。

Q4.インフルエンザワクチンの接種によってインフルエンザを発症することは?

A インフルエンザワクチンは不活化ワクチンですので、ワクチンそのものに病原性はありませんから、ワクチン接種によってインフルエンザを発症することはありません。(不活化ワクチンとは、細菌やウイルスを殺して毒性をなくし、免疫をつけるのに必要な成分を取り出してワクチン化したもの。)

Q5.インフルエンザワクチン接種の副反応は?

A 注射部位が赤くはれたり、硬くなる場合があります。発熱や頭痛などもときにみられることがあります。通常2～3日のうちに治ります。また、ごくまれにアナフィラキシー様症状、ギラン・バレー症候群、けいれん、肝機能障害などの報告があります。

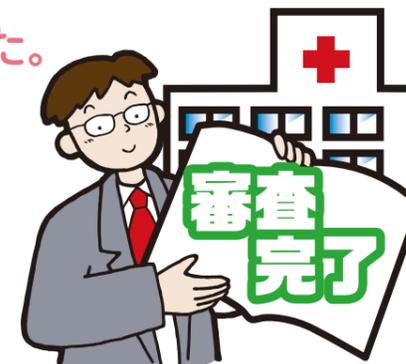
Q6.卵アレルギーの人のワクチン接種は?

A インフルエンザワクチンは発育鶏卵で作られますので、なま卵を食べるとじんましんが出るなどの卵アレルギーの人は接種要注意者に該当します。医師に相談してください。

病院機能評価認定更新のため

11月19日・20日に3回目の受審をしました。

患者様中心の安全で安心できる医療、委託業者への教育、廃棄物取扱業者の安全性への配慮、職員の働く環境等細かな審査を受けました。詳細は後日書面で通知されます。病院機能評価認定を受審することで多くの改善ができています。



第44回日本看護学会「看護管理学会」でポスター発表をしました。

●「中途採用看護職の職務を継続できた要因」 4F 持田 容子 恵美 彩香

『周囲のサポートがある』『居心地が良い』『皆が理解してくれる』の要因がありました。平成24年度の常勤看護職員の離職率は3.8%(全国平均10.9%日本看護協会)でした。

子育てをしながら勤務できる環境を整えています。長期休職していた方には復職支援をしています。



糖尿病教室では、低カロリーのお弁当を作り、一緒に食べて楽しく学習会を開催しています。



10月の集団栄養教室は、「秋の行楽弁当」と題して、試食会を行いました。栗ご飯、秋刀魚、梨、ぶどう、きのこなど秋を感じる食材を使ったヘルシーな弁当を食べました。管理栄養士の湯藤から、秋の季節を感じてもらおうように紅葉情報を話しながら、秋の食材「栗」を用いてカロリーを計測したり、白飯と栗ご飯では、同じカロリーで茶碗についたときの見え方、おにぎりにしたときはどうかなど、体験してもらったりしました。試食は、味も好評で、糖尿病食ですから低カロリーですが満腹感も十分でした。

当院では、月に1回集団栄養教室と糖尿病教室を行っております。集団栄養教室も年2回は試食会を行っています。スタッフと弁当を食べ、和やかに糖尿病食について勉強しています。来年は2月「節分」・3月「お花見」をテーマに計画しています。ご希望の方は、当院総務課までお問い合わせください。(要予約・実費500円)

体を温める食べ物

寒い冬には、食べる物にも一工夫。体を外から温めることも大切ですが、内側から温めて風邪にも負けない強い体を作ることが大切です。

食べ物には、体を温める食べ物と冷やす食べ物があります。「医食同源」が基本の中国の医学では、食べ物を体を温めるもの（温熱性）、冷やすもの（寒涼性）、そのどちらでもないもの（平性）に大きく分けています。これをもとに、人それぞれの体質や体調に合わせて食べることが、健康維持や病気の治療になると考えられているのです。

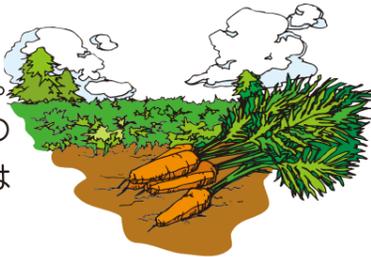
簡単ですが、ここで体を温める食べ物の特徴を紹介します。



1. 寒い地方や時期に収穫される野菜、土の中にできる野菜

冬に採れる野菜は身体を温めてくれる働きがあります。

また、地面の下に埋まっているものは、体を温める性質を持っています。根菜類やイモ類は自ら熱を持っているので、太陽から逃げようと地面の下へ深く伸びようとします。根菜類がすべて体を温めるというわけではありませんが、加熱することで体を温める食べ物になります。



2. 色の黒っぽい食べ物(食材)、濃い食べ物(食材)、暖色(赤・黒・黄・橙色)の食べ物

黒豆、小豆、ひじきなどの黒に近い色をしているもの。また、白米より玄米、緑茶より紅茶、白ごまより黒ごま、白砂糖より黒砂糖、白ワインより赤ワインなど色の濃いもののほうが体を温めます。肉や魚も、白身より赤身が体を温める。肉の中でも、レバーや羊肉は、体を温める食材です。



3. 水分の少ない硬い食材

柔らかい食物(食材)は、水分や油分を多く含み、体を冷やします。水分は体にとって大切ですが、摂取した水が尿や汗として排出されると水分が体にたまって体を冷やします。

4. 塩気のある食品

塩は身体を温める働きがあります。とはいえ、なんにでも塩を振ってしまうと高血圧などの原因にもなってしまうので、同じく身体を温める働きがある味噌を使った料理と組み合わせ、塩分過多にならない程度に摂取しましょう。

5. 薬味

料理の風味を引き立てる薬味。これらも上手く使えば身体を温めてくれます。特に、体をあたためてくれるのが生姜。血の巡りをよくする効果が非常に高く、大半の漢方薬に配合されているほどです。ショウガの辛み成分であるジンゲロールが内臓の働きを高めて代謝をアップ、血行を促して体温を上げるそうです。



これらの食べ物の特徴を知り、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

寺岡記念病院 理念

トータル&シームレスケア

全人的で切れ目のない医療提供の推進

スローガン

保健・医療・福祉の統合とネットワーク形成による新地域医療を実践しよう

方針

- ① 地域住民の健康と安心を守る医療機関であり続け、健康地域づくりに貢献します
- ② 医療を受ける人の個々のニーズに応える医療を提供します
- ③ 安全で良質な医療提供のためスタッフの職務能力と人格能力を高めます
- ④ 社会の要請に対応した医療を提供します
- ⑤ 長期的に安定した医療を提供するため健全な経営を行い病院の総合力を高めます

2013年～ 2014年

寺岡記念病院カレンダー

12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30			23	24	25	26	27	28		23/30	24/31	25	26	27	28	29

休診日のご案内	①日曜日・祝日 ②年末(12/31・1/1・2・3) ③お盆(8/15・16)	<div style="background-color: yellow; width: 15px; height: 15px; margin: 0 auto;"></div> 日曜・祝日 以外の 休診日
外来受付時間	●平日/午前8:30～11:30 ●土曜日/午前8:30～11:00	
外来診察時間	●平日(月～土)/午前9:00～午後12:00 午後1:30～午後5:30	

寺岡記念病院 外来診療表

2013.12.1現在

診察室	月	火	水	木	金	土	
内科	1診	松本 寛	武田 昌	福田 真治	武田 昌	竹内 康人 (肝臓)	武田 昌
	2診	熊谷 功	熊谷 功	松本 寛	福田 真治	熊谷 功	松本 寛
	3診	浅野 豪	浅野 豪	竹原 幸人	工藤 健一郎	工藤 健一郎	福田 真治
	4診	河野 博行	西森 久和 (月2回・血液内科)	鈴木 英之 (初診)	河野 博行	竹原 幸人	
	専門外来			上野 弘貴 (脳神経内科)		中村 重信 (月2回・パーキンソン)	榎野 博史 (月1回・腎疾患)
	専門外来	前島 洋平 (糖尿病)		中川 晃志 (循環器)	武田 昌 (アスベスト)		岩崎 良章 (月2回・肝臓)
脳神経外科	1診	寺岡 暉	寺岡 暉	寺岡 暉	寺岡 暉		寺岡 暉
	2診	竹信 敦充	竹信 敦充	寺西 裕	鳥取大	竹信 敦充	東京大
	3診	寺西 裕	宇佐美 憲一	東京大	竹信 敦充	宇佐美 憲一	竹信 敦充
	4診			竹信 敦充			
	専門外来		東京大	東京大		脳健診	竹信 敦充 (月2回・頭痛)
外科	1診	花畑 哲郎	浦久保 直澄	花畑 哲郎	浦久保 直澄	花畑 哲郎	浦久保/花畑
	2診	岡山大	花畑 哲郎	浦久保 直澄	青山 克幸	浦久保 直澄	
	専門外来		川畑 拓也 (心臓血管)				
整形外科	1診	小坂 義樹	小坂 義樹	小坂 義樹	岡山大	小坂 義樹	小坂 周 (第1週) (第2-3-4-5週)
	2診	小坂 義樹	小坂 義樹	小坂 義樹	小坂 義樹	小坂 義樹	
	専門外来			小坂 義樹 (小児整形)			
	専門外来			岡山大 (形成外科)			岡山大(第2-4週) (形成外科)
泌尿器科	1診	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二	志田原 浩二

専門外来

糖尿病	月	午後2:00~4:00(予約制)	脳健診	水・金	午前8:30~午後1:00(予約制)
肝臓病	金	午前9:00~12:00(予約制)	パーキンソン病	金(月2回)	午後2:00~4:00(予約制)
	土(月2回)	午前9:00~12:00(予約制)	頭痛	土(月2回)	午前9:00~12:00(予約制)
脳血管障害	火・水	午後2:00~4:00(予約制)	腎臓病	土(月1回)	午前10:00~12:00(予約制)
小児整形外科	水	午後2:00~3:00	禁煙外来	火・木	午前9:00~11:30(予約不要)
形成外科	水・土	午前10:00~11:00(予約制)	もの忘れ外来	土	午前9:00~11:00(予約不要)
心臓血管外科	火	午前9:00~12:00(予約制)	総合診療科	月・火・水・木・土	午前9:00~11:00(予約不要)
循環器内科	水	午後2:00~4:00(予約制)		月・水・木・土	午前9:00~11:00(予約不要)

地域医療連携室

外来・入院紹介 TEL.0847-40-3656
FAX.0847-40-3657
CT・MRI検査予約 TEL.0847-51-8045

寺岡記念病院

TEL.0847-52-3140(代) FAX.0847-52-2705
通所リハビリテーション「フォース」
TEL. & FAX.0847-52-7655

本誌について、ご意見ご感想がございましたら、是非お聞かせください。

ed.yamanote

〒729-3103 広島県福山市新市町新市37 TEL0847-52-3140
E-mail:info@teraoka-hosp.jp http://www.teraoka-hosp.jp/

社会医療法人社団陽正会
寺岡記念病院



2013.12

Vol.38
メデイカル・クオーターリー

てらおか