

東朋病院

桜

通信

令和 2年 1月号 Vol.7

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

昨年より元号が平成から令和に変わり、本年は令和2年となります。

昨年は8月末に九州北部の豪雨災害、そして10月には台風19号による東北、東海甲信越地方、千葉県の豪雨災害等と多大な被害が起こっております。日本は他国と比べ、政治経済は安定していますが、国土の単位面積あたりの被害度は世界一です。今後、日本はダム建設、河川の堤防等の防災対策が重要となるでしょう。

さて、医療問題ですが、2年後の2022年には団塊世代が75歳以上となるため、国民の6人に1人が後期高齢者に該当します。高齢者は有病率が高く、医療対策は切実な問題です。昨年3月、大阪保険医協会が「大阪府民生活実態調査」を実施しており、約2,500人分の府民のアンケート調査結果を発表しております。その中で、生活上の困難の1位は「自分の健康、病気」、2位は「将来、老後の収入」、3位が「自分の介護」でした。増加する高額医療の為、医療経済も苦しくなっていますが、政治経済に左右されることのない社会保障、医療保険が絶対に必要です。

国民の健康は日本の財産であり、世界に誇れる日本の格差のない国民皆保険制度は、緊持されるべきです。

当院は、多数の介護施設と連携し、積極的に有病率の高い高齢者に対応し、難病患者を受け入れております。今後とも地域医療に貢献する所存ですので、よろしく御支援お願いいたします。

院長 石田 勲

「運動誘発性喘息のおはなし」

あけましておめでとうございます。

一昨年に続き昨年も台風や大雨などで沢山の被害が出ました。被災された皆様が一瞬も早く健やかな日常を取り戻されますことをお祈りいたしております。

さて本年最大のイベントとしては、何と言っても東京オリンピックが挙げられます。開催に向けていよいよ盛り上がって参りました。日本代表の選手は言うに及ばず、オリンピックに出場する全ての選手が最高のパフォーマンスを発揮し、素晴らしい大会になれば良いと願っています。

今回はそんなアスリート達のパフォーマンスに影響する運動誘発性喘息のお話です。前回お話しました様に喘息とは空気の通り道である気道（気管・気管支）の壁に炎症とむくみが出来て通り道が狭くなる病気です。この炎症を引き起こすのは主に花粉やほこりと言ったアレルゲンとそれに反応しやすい気管の壁の敏感さ（気道過敏性といえます）が大きく関与しています。運動誘発性喘息（EIA）とはアレルゲンが無くても、運動などで喘息発作が起こる事を言います。喘息と言われる人、または喘息と診断されていなくても気道過敏性のある人には全員に起こり得るとされています。また気道の敏感さが無くても運動自体で気管が攣縮（れんしゆく；ギュッと縮まる事）する事があり、海外では運動誘発性気管支攣縮（EIB）と呼ぶことがあります。喘息が起こるメカニズムとしては、運動時にハアハアと早く頻回に呼吸する事で、鼻や口で加湿・加温されていない冷たい乾燥した空気が過剰に肺に流れ込み気道粘膜が冷えたり乾燥したりして、粘膜上の表面の浸透圧が変化します。これが粘膜内の水分の出入りの変化と気管の筋肉の収縮を引き起こし、空気の通り道が狭くなるとされています。この事から一時期、水泳なら湿った空気で良いだろうと、喘息には水泳を推奨するという論文が出たり、水泳を勧める先生が多くいました。➡

秋をテーマに
トボとぎのこを作りました。
きのこはマーカーで模様をつけ、
シールを貼り、トボは、折り紙で
作り、目をつけました。子どもたちの
作品と共に秋を感じてください
2歳児（B組）



9月の作品

都島東保育園児の作品



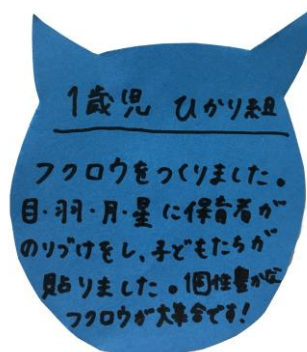
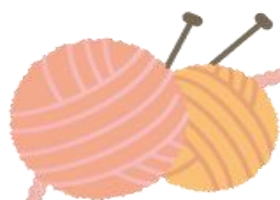
しかし水泳選手も結構運動誘発性喘息を起こす事があります。これはミスト状になった空気中の水分を大量に吸入する事が気道を刺激して喘息を起こすという機序や、水に含まれる殺菌の為の塩素などに反応しているという説、運動や過換気が気管を収縮させるという説などがあります。因みにミストに関してはカナダなどで雷雨が近づくと喘息がおこる事をThunder storm associated asthma；雷雨関連喘息と呼びますが、これは空気中のミストと気圧の変化が気管を刺激して喘息を起こしていると考えられています。

ではこういった運動誘発性喘息はどのように治療したら良いのでしょうか。基本的には予防です。運動誘発性喘息がでる人は運動前に短時間型の吸入気管支拡張薬（サルタノールやメブチンなど）を1吸入してから運動をすると喘息の発作をかなり抑えられるとされています。また普段から吸入ステロイドなどを用いて喘息の管理をしっかりとっておく、寒冷地での練習などをなるべく避ける、風邪などの気道感染症を予防するなどの対策が考えられます。一流のアスリートはドーピングの基準などもありますので、医師や大会の運営者などと良く相談しながら吸入薬などをうまく使い、最高のパフォーマンスが発揮できるように心掛けています。

運動誘発性喘息は運動不足のせいにされたり、比較的短時間で回復する事が多いために放置されがちですが、発作が治まらないときや激しいときは命に関わる事もあります。あまり甘く見ずに、ジョギングや登山をしていて「息苦しいなあ、ゼイゼイ言うなあ」と感じていたらそれは単に運動不足ではなく運動誘発性喘息かもしれません。気になる様でしたら一度当院呼吸器内科にご相談ください。それでは、本年が皆様にとって健康で素晴らしい一年になります様に心からお祈りいたします。



副院長 一丸 之寿（日本内科学会専門医、日本呼吸器学会専門医）



11月の作品



冬の食中毒

～ノロウイルス感染性胃腸炎～

ノロウイルス感染性胃腸炎は、ノロウイルスに汚染された二枚貝（牡蠣など）を生あるいは十分に加熱しないで食べた場合や、ウイルス保有者の汚染された手指を介して経口または飛沫感染により発症します。（二枚貝などの加熱処理は中心部が85～90℃で90秒以上の加熱が望まれます。）潜伏期間は24～48時間で、主な症状は吐き気・嘔吐・下痢・腹痛で発熱は軽度です。これらの症状が1～2日続いた後、軽快していきます。1年を通して発生しますが、11月頃から増加し、12～1月にかけて発生のピークとなります。数個のウイルスで感染するため感染力は非常に強く、便中には約4週間排出されるとも言われています。



ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス薬はないので、対症療法となります。

健康な方は軽症で回復しますが、乳幼児やお年寄りなどは脱水により重症化したり、吐物を気道につまらせたり、誤えんによる肺炎が起こる事があるので注意が必要です。脱水予防のため、こまめに少量ずつ水分補給を行いましょう。



アルコール手指消毒はウイルスには効果がないので、食事やトイレの後などには必ず石けんでの手洗いを行い、胃腸炎の方と接する時は便や吐物を適切に処理し感染を広げないようにしましょう。



便や吐物の処理について

- ・ 便や吐物に触れる前には、マスクと使い捨ての**ビニール手袋**と**ビニールエフロン**を着用しましょう。
- ・ ペーパータオルなどで静かに汚染物を拭きとり、ビニール袋に入れて口をしっかりと閉じて廃棄してください。
- ・ 汚染された床は次亜塩素酸ナトリウム（キッチンハイターなど）で浸すように拭き取った後、水拭きして下さい。
- ・ 衣類やリネンは汚染物をしっかりと拭き取り、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、次亜塩素酸ナトリウム（キッチンハイターなど）で浸けおき洗いをして下さい。漂白が気になる衣類やリネンは85℃以上の熱湯で1分以上浸けおき洗いをして下さい。高温の乾燥機も効果的です。



消毒薬の作り方

- ・ 汚染物がついた床や衣類
500mlペットボトルに水＋キッチンハイターキャップ2杯
- ・ おもちゃ・手すり・便座など手の触れる場所
2Lペットボトルに水＋キッチンハイターキャップ2杯



とうほう くすりばこ ～「おくすり手帳」の活用術～



医療機関や薬局で、「おくすり手帳」はお持ちですか？と聞かれることがよくあります。今回、この「おくすり手帳」の活用術をまとめてみました。

「おくすり手帳」とは

処方されたお薬の名前や飲む量、飲むタイミング、回数などの記録を残すための手帳です。この記録から医師・歯科医師や薬剤師が、どのようなお薬をどのくらいの期間使っているのかが判断できます。

- ◆使用しているお薬の情報は、手帳一冊にまとめましょう。
それぞれの病院から処方されているお薬の内容を把握しやすくなります。
- ◆処方に変更がなくても記録しましょう。
記録がないと使用していたのかが不明となります。また、記録が古いと現在使用されているお薬と同じであるのかが分かりにくくなります。
- ◆いつも携帯しましょう。
受診時のみではなく普段から携帯することで、急な体調の変化や災害時などに備えることができます。
- ◆アレルギー歴や副作用歴、薬局・ドラッグストア等で購入したお薬、体調変化も書き込みましょう。
副作用を未然に防ぐことが可能となります。また、飲み合わせ等を確認してもらえます。

最近では、「電子おくすり手帳」もありますので薬局で相談してみましょう。
上手に「おくすり手帳」を活用して医療に役立てましょう。

管理栄養士・田中がお送りする
おすすめレシピ♪

“たな”カフェ ～やわらかぜんざい～



お正月、お雑煮、おぜんざい・・・。
と、お餅を食べたくなる季節ではないでしょうか？
でも、この季節、高齢者が「餅」を喉に詰めたという悲しいニュースも多くなります。
そこで、今回は嚥下機能に障害がある方でも食べられるおぜんざいを紹介します。

■材料（2人前）

こしあん……………150g
水……………100cc
塩……………少々
全粥……………100g
ソフティアU……………1g

栄養成分（1人あたり）

エネルギー……………365kcal
たんぱく質……………7.6g
脂質……………0.75g
カリウム……………47.5mg
食物繊維……………6.5g

■作り方

- ① 全粥を70℃以上に加熱しソフティアUを入れ、ミキサーで1分攪拌する。
- ② ①を器にうつし、冷蔵庫に冷やして固める。
- ③ 鍋にこしあんと水を入れ、滑らかになるまで混ぜながら加熱する。
- ④ ③を器に入れ、①をスプーンで丸くすくい、お餅のように盛り付ける。

あずきは低脂質・高タンパクで食物繊維の豊富な健康食品です。
また、鉄やカリウムなどのミネラルも豊富です。
カリウムは、細胞の外液に存在するナトリウムとバランスをとりながら、細胞を正常に保ったり、血圧を下げてくれる働きがあります。

■お問い合わせは、栄養科まで

訪問診療、ご存知ですか？

🏠お一人で通院が困難な方のご自宅に医師らがお伺いします🏠

- 医師・看護師による定期的（月2回程度）な訪問診療
- 必要に応じた処置（採血・点滴等）
- 夜間・休日の対応（往診・指示等）

- 定期薬の処方

あなたの健康管理をサポートします

お問い合わせ先
☎ 050-3775-4796
担当：地域連携連絡室

外 来

医療から介護までトータル的に地域の皆様をフォローします

病院をはじめ、介護老人保健施設、訪問介護ステーションなどと連携し、一貫した医療・看護・介護のサービスを提供します。

		月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00 ～12:00	1診	呼吸器 内科	呼吸器 内科	整形 外科		整形 外科	整形 外科	休診
	2診	内科		内科	内科	内科	内科	
午後	1診		泌尿器科 13:00 ～17:00	皮膚科 13:30 ～16:30				休診

※2019年11月末でスポーツ内科は終了いたしました。

健康診断を受けませんか

”何の症状もない…… だからこそ今、受けてみませんか？”

あなたは健康診断を受けていますか？ 健康診断は自分の健康状態を知り、深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な手段です。何の症状もないから大丈夫…と過信していても、ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行します。気がついたときには手遅れだった…ということがないように、定期的に健康診断を受けましょう！

お問い合わせ先 ☎ 06-6955-8710

<アクセス>

■電車でお越しの方

J R・京阪・地下鉄「京橋」駅下車
徒歩約10分

地下鉄「都島」駅下車
徒歩約10分

■お車でお越しの方

当院正面に5台分の駐車スペースがございます。
満車の場合は周辺のコイン駐車場等をご利用下さい。

医療法人桜希会 東朋病院

〒534-0023

大阪市都島区都島南通2丁目8番9号

TEL：06-6923-6226（代）

