



また台風や豪雨など災害の多い季節となりました。今年も各地で火山の爆発や地震など頻発し、自然の猛威の前で人間の無力さを思い知らされています。広島土砂災害からも1年が経とうとしていますが、砂防ダムの建設も色々な問題で遅々として進まない中、遠目に今もまだ大きな石がゴロゴロ転がっている風景を見ると、大丈夫だろうか？と不安になります。被災後も何度か警報・注意報が出されてきましたが、先日、土砂災害に伴う避難勧告が解除された昨年11月以降初めて、被災地に避難勧告が出されました。幸い3時間で解除しましたが、雨が降るたびに不安におびえ、避難を余儀なくされる生活が続くのは、住民にとって大変なことです。被災地区には当院の在宅患者もおられますが、台風の季節を前に、平穏に、普通に暮らせる日が早く来ることを願うばかりです。

## 呼吸器豆知識

今回は肺炎についてお話ししましょう。肺は気管支が幾重にも分岐した先にブドウの房のような肺胞という風船がたくさんついでできていると総論でお話しましたよね。この肺胞で酸素を取り入れているのですが、ここの肺胞に細菌が繁殖して膿が溜まり、酸素を取り入れにくくなるのが肺炎です。酸素の取り込みが悪くなるので、当然血液中の酸素も下がります。抗生剤でこの菌を殺し、膿を減らす治療を行います。膿が多く、たくさんの肺胞がやられていると重症度が高く、抗生剤も強いものが長期に必要となり、酸素の下がり大きいと酸素の吸入も必要となります。ではどのような菌にやられやすいのでしょうか？元気に生活している人がかかる肺炎を市中肺炎と言いますが、その中で最も多い原因菌は肺炎球菌という菌で、市中肺炎の実に1/4がこの菌によるものです。



次いでインフルエンザ菌(冬にかかるインフルエンザウィルスとは違います)、次がマイコプラズマ、肺炎クラミジアです。これらが4主要原因菌と言われています。肺炎球菌もインフルエンザ菌もその辺どこにでもいる菌で、人の喉や口の中にもたくさん常在していますが、これが自分の抵抗力が落ちた時に、自分の免疫力より菌の力の方が強くなり、繁殖して菌量が増え、気管支の方にまで落ち込んで肺炎となります。抗生剤がよくなった今は怖い菌ではないですが、自分の抵抗力次第では重症化しますし、耐性菌も増えていることから、呼吸器疾患や抵抗力のない人は肺炎球菌ワクチンを射っておくとかかりにくくなり、かかっても重症化を防げるようになります。高齢者の肺炎球菌ワクチンは、昨年10月より公費負担で接種できるようになったので、案内が届いた方は主治医に相談してみてください。マイコプラズマは昔は4年に1回流行すると言われていましたが、今はそんなことはなく、いつでも流行り、子供や若い方の発症率も高いのが特徴です。15~44歳の人たちの肺炎の原因菌の中ではこの菌が最多です。咳がひどく出るのが特徴的で、咳だけのこともあり、子供からもらったただの風邪と思って様子を見ていたら肺炎になっていたということもよくあります。白血球の上昇が少ない、胸の写真に大した影が出ない、痰が少ないなど、典型的な肺炎所見が出ないために非定型肺炎と言われ、診断が遅れることも多く、通常良く出される抗生剤が効かないことから、なかなかよくなり咳に苦しむことがあります。マイコプラズマにはクラリスやミノマイシンなどがよく効きます。肺炎クラミジアもこれらがよく効く非定型肺炎で、全肺炎の1割程度でマイコプラズマと同じ程度の割合ですが、高齢者にも多くみられるところが違います。意外と頭に入れておかないといけないのがレジオネラ肺炎で、これは水の中で繁殖する菌で、温泉や加湿器などから感染し、重症化しやすい上に、普通の抗生剤では効かないことから、元気な人が命を落とすこともある肺炎です。近くに水場のある環境で肺炎にかかった時にはこれも頭に入れる必要があります。肝障害や意識障害、精神神経症状など肺炎以外の症状も出て、後遺症を残すこともあります。早く診断して、クラビットやクラリスなどの抗生剤投与が必要となります。他にも同じクラミジアでも鳥から移るオウム病という肺炎もあります。いずれも典型的な影や症状が出にくいために診断が遅れがちですので、疑うことが大事です。次回は院内肺炎についてお話しします。

# カビを大量にばらまくアジト

アレルギーや喘息、アトピーなどの関係も指摘されているカビ。

梅雨時期は特にカビが気になりますね。お風呂場はどうですか？いくら掃除しても、日がたつと次々と生えてくるカビ。実は孢子と呼ばれるカビの「種」が、風呂場のある場所から人知れず飛んできているのだそうです。

その場所とは、実は**天井**。

天井は、湯気によって水滴がつくものの、一見きれいでカビが生えにくい場所のように思えます。ところが、湿っては乾燥を繰り返す天井のような環境では、カビは生命の危機を感じて子孫を別の環境に移すべく、せっせと孢子を作り、お風呂全体にばらまいていることがわかったそうです。

そのため、天井から「カビ」の孢子が次から次へと降ってきて、

すぐにまた、黒カビだらけに。

おすすめの対策は、床掃除用のワイパーなどに、消毒用のアルコールを含ませたキッチンペーパーをつけて拭くなどして、天井を消毒すること。これで、1か月程度、風呂場全体のカビの発生率を減らせるというデータもあるそうです。（天井の材質や形状によっては、アルコールが適さない場合もあります。）

※天井の清掃時は、必要に応じマスクやゴーグルを使用するなど安全に注意して行ってくださいね。



## 風鈴



そよ風を受けてチリリンと、可愛い音色を奏でる風鈴。この音を聞くと涼しく感じるから不思議です。

風鈴には、ガラス製ではチリチリとした音の江戸風鈴が有名で、チリーンという音の鉄製の南部風鈴、備長炭、陶器、竹などいろいろな種類がありますが、みなさんはどんな音色が好きですか？



(占風鐸)

風鈴は、中国では、竹林に下げて「風の向き」「音の鳴り方」で、物事の吉凶を占う道具として使われていたようで、【占風鐸（せんふうたく）】と言われていました。

それが仏教などとともにも渡来し、日本ではお寺の四隅にかけられていたそうです。お寺などでよくみる風鐸がそれで、昔は魔除けの道具としての朱色の風鈴が一般的だったそうです。

時代を経て、風鈴の鳴らす風の音が心地よいと感じ、夏のそよ風の存在を感じさせる物へと変化していったのですね。

ただ、風鈴の音色を楽しんでいる人にとっては少し残念ですが、最近では密集した住宅地や集合住宅での風鈴の音が、生活騒音だとして近隣問題になることもあるようです。生活リズムの多



様化や現代の住宅事情を考えると、夜間は出しっぱなしにしない、室内にかけてなるべく音が外に響かないようにするなどの工夫が必要なのかもしれませんね。

5月、院長が〇〇歳の誕生日を迎えました。ともに、安佐在宅診療クリニックも8歳の誕生日を迎えました。スタッフ一同、よりよい在宅療養をご支援できますよう頑張りますので、よろしく願いいたします

