

あさざいだより

平成 30 年 10 月 秋号 No.20

安佐在宅診療クリニック

〒731-0103

広島市安佐南区緑井6丁目37-5

TEL 082-831-6306

FAX 082-831-6307

http://asa-zaitaku.jp/



カープ三連覇おめでとうございます！これで3年続けて秋号の書き出しは同じフレーズとなりました。一言で三連覇といってもそう簡単にできることではなく、セリーグでは巨人以外成し遂げていない偉業ですから、すごいことですね。と言っても、クライマックスシリーズがまだ残っており、去年のような苦い思いはしたくないので、ここからもう一段階ギアを上げて日本シリーズ優勝まで突き進んでもらいたいものです。新井選手と一緒に勝利を喜べるように応援しましょう。去年の梵選手に続き、今季も新井選手、天谷選手といった、カープの苦しい時代を支えてきた選手が引退します。どちらもまだまだ他球団にいれば十分通用し必要とされる選手と思いますが、若手が育ち台頭してきたカープにおいては仕方ないこととはいえ、寂しい限りです。天谷選手のあの思いっきりのいいプレーが見られなくなるのも残念ですが、新井選手のあの泥臭い一生懸命なプレーが見られなくなるのも残念です。来年新井選手がいなくなったあとのカープの結束力がどうなるのか少々心配な面もありますが、四連覇目指して頑張ってもらい、私たちもそれを励みに頑張らしましょう。当院もスタッフが一人増え、訪問エリアを拡大し、少しずつ地域の需要に応じていけるよう頑張っていますので、これからもよろしくお願ひ致します。

呼吸器豆知識

今は呼吸器症状を題材にお話していますが、前は咳について話したので、今回は痰についてお話ししましょう。



気道は外界と接しているため、鼻や口を通して色んなものが飛び込んできます。また乾燥もしやすくなります。よって潤いを与え気道を清潔に保つために、気管支粘膜から毎日60~100ml程度の粘液が産生されており、これが痰の元となります。この粘液が外から入ってきた微細な菌や異物を絡め取って、気管支の粘膜の上にある線毛という微細なハケミたいなもので喉まで押し上げ異物を排除する役割を担います。健康な人であればこの分泌液は外に向かって運ばれる途中で吸収されたり蒸発し、喉元まで到達する量は10ml程度であり、知らない間に唾液と一緒に飲みこんでいるため、痰としては自覚しません。ただ色んな原因でこの分泌液が多くなると痰として自覚し喀出するようになります。風邪などで気管支炎を起こすと細菌を絡め取るために分泌液も増えますが、菌の作用で線毛の動きも悪くなるため、自然の力だけでは痰を排出できなくなり、咳の勢いで外に押し出そうとして咳も増えるのです。咳で痰を出すには秒速40mというプロ野球選手の直球並みのスピードが必要なので、筋肉の疾患や肺機能低下でそれだけのしっかりした咳ができなくなると、自分で痰が出せなくなり、吸引や、体位を変えて重力の作用で痰が外に向かって流れていくようにする(体位ドレーナージ)などの補助が必要となります。こうやって痰を出すようにしても、排出される痰より作り出される痰の方が多くなってくると、常に痰がゴロゴロって空気の通り道を邪魔するため、息が苦しい、酸素が下がる、痰詰りで窒息するなど起きてくるので、たかが痰とって見過ごすことはできません。痰が自分で出せなくなったら家で生活すること自体が難しくなってくることもあり、そうならないように、まずはその原因となっている疾患をしっかり治療することが大切です。痰を増やす疾患としては、よく知られているのは風邪や急性気管支炎ですが、他にも肺の中に疾患を抱えていて痰が増える肺炎や慢性気管支炎、結核、肺気腫、喘息、肺癌など様々あります。そして意外と見逃されがちなのが心不全です。心不全では心臓で処理しきれなかった水が肺の中に溜まったり気管支をむくませたりするため、気道の分泌液が増え、痰が増えます。体で吸収しきれない以上の点滴をすると痰が増えるのもそのためです。肺が悪くないのに痰が多く出る人は心臓からの症状も疑って検査治療してもらい、水分摂取量や点滴については医師と相談しましょう。痰の性状によって疑われる疾患が変わってきますので、よく痰を観察してください。黄色や膿様の痰の時は肺炎などの感染症が疑われますし、血痰なら肺炎以外に結核や非結核性抗酸菌症、肺癌などが疑われ、サラサラの水様透明痰なら心不全が疑われます。咳は痰を出すための自己防衛作用であり、咳や痰が続く時に市販の咳止めを飲んだりすると汚い痰を気道内に閉じ込めることになるため、自己判断せず、早めに病院を受診してください。

インフルエンザの定期予防接種のお知らせ



広島市では、次の方のインフルエンザの定期予防接種には助成があります。

1. 接種対象者

- (1) 65歳以上の方（接種時に65歳になっていなければ対象となりません）
- (2) 60～64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有し、その障害が身体障害者手帳1級相当である方

2. 接種できる期間

平成30年10月15日（月）から平成31年1月31日（木）まで

3. 接種回数

1回

4. 自己負担額

1,600円

5. 自己負担金免除となる方

- (1) 生活保護世帯に属する方
- (2) 市民税の所得割非課税世帯に属する方

※後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証や介護保険負担限度額認定証などの確認書類が必要となります。

新しくスタッフが増えました！

8月から入職しました小久保妙子です。
3人と一匹の母で、毎日バタバタと
かけまわっています🐾
少しでもみなさまのお役に立てるよう
一生懸命頑張りたいと思います。
よろしくお祈りします。



ゆずです
🐾

こたつの赤い光



こたつの季節になりましたね。
最近では少なくなったといわれていますが、昔は赤い光を放つこたつがよく使われていました。この赤い光、実は暖かく見せるための工夫で、光自体には暖める効果はないそうです。こたつが発売された当初はこたつの仕組みがわからず、電源がついているかついていないかわからないので、なかなか売り上げが上がりず、暖かそうな色をつけるという工夫を加えたところ、大ヒットしたというわけだそうです。暖かいこたつの中でのうたたねは至福の時ですが、長時間寝てしまうと脱水状態に陥ることもありますので気を付けてくださいね。



今年のカメムシが多いそうです。カメムシが多い年は寒いというのは本当でしょうか(*_*)
外来通院が難しくなった、自宅でゆっくり療養したいなど、在宅療養をお考えの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。(窓口:杉原)