



## 健康トピックス

### 『咳が止まらない方に』

愛知三の丸クリニック 院長 松波 龍幸

咳は患者さんにとって大変つらい症状で、日常診療で咳を訴えて来院される方が非常に多く、また、咳が長引くと訴える方が少なからず存在しています。

発症から3週間未満の咳を、「急性<sup>がいそ</sup>咳嗽」、8週間以上の咳を「慢性<sup>がいそ</sup>咳嗽」、その中間を「遷延<sup>がいそ</sup>性咳嗽」としています。また、喀痰を伴う咳を「湿性<sup>がいそ</sup>咳嗽」と分類し、痰を伴わない咳を「乾性<sup>がいそ</sup>咳嗽」としています。

「急性<sup>がいそ</sup>咳嗽」の8割は、ウイルス感染症が原因ですから、風邪薬や咳止めなどの対症療法で治りますが、1～2週間続く咳ならば、「肺炎、肺ガン、肺結核、肺塞栓症など」の病気を心配し、一度胸部X線写真をとることをお勧めします。

「遷延<sup>がいそ</sup>性咳嗽」は、感染症（ウイルスや肺炎クラミジアやマイコプラズマなど）後の咳が続いている状態の人が多く、感染がおさまれば徐々に軽快していきます。

しかし、中には8週間以上続く「慢性<sup>がいそ</sup>咳嗽」の方がおられます。

「慢性<sup>がいそ</sup>咳嗽」の三大原因疾患は、「咳喘息」、「アトピー<sup>がいそ</sup>咳嗽」と「副鼻腔気管支症候群」です。

「咳喘息」の特徴は、夜間～早朝にかけて、眠れないほどの咳が出現し、症状に季節性が見られることです。喀痰<sup>かくたん</sup>はないか、少量で「乾性<sup>がいそ</sup>咳嗽」



です。経過中に3割の人が気管支喘息に移行するとされていますので、咳喘息を疑うなら呼吸器専門医を受診してください。

「アトピー性<sup>がいそつ</sup>咳嗽」は、咳喘息と同じ「乾性<sup>がいそつ</sup>咳嗽」ですが、のどのイガイガ感やかゆみを訴える中年女性に多いとされています。アレルギー疾患（特に花粉症）の合併がみられます。「咳喘息」との違いは、喘息の薬は無効でアレルギー薬やステロイド薬が有効とされています。

「副鼻腔気管支症候群」は、慢性副鼻腔炎（いわゆる蓄膿症）の既往・症状を有する人の膿性痰を有する「湿性<sup>がいそつ</sup>咳嗽」です。8週間以上痰や咳が持続しかつ胸部 X 線検査で異常を指摘されなければ、耳鼻咽喉科を受診してください。

そのほかに「慢性<sup>がいそつ</sup>咳嗽」の原因となるものに、逆流性食道炎、慢性気管支炎などがあります。

以上まとめますと、感冒などの上気道感染症で咳が出現しても通常は、自然軽快します。しかし、1～2週間も咳が続く場合は、まず一般内科で胸部 X 線写真を撮って、重篤な病気でないことを確認する必要があります。それで問題なければ、感染が原因の「遷延性<sup>がいそつ</sup>咳嗽」と考え、8週までは症状にあわせて鎮咳剤などで経過をみればよいと思います。初発から8週以上続く場合は、前述の3疾患を念頭に各専門医を受診してください。

## 健康トピックス

### インフルエンザの特徴と予防方法

毎年寒い季節になると流行するインフルエンザ。十分な対策は取っていますか？今回はインフルエンザの特徴と予防方法についてご紹介します。日本ではインフルエンザは12月～3月頃に流行し、ピークは1～2月とされています。これまでにインフルエンザにかかり苦しい思いをした方、また、かかっていない方もインフルエンザの特徴・予防方法を知って今年の冬を乗り越えましょう。

#### ☆風邪とインフルエンザの違いとは

	風邪	インフルエンザ
発症時期	1年を通して発症	冬季に発症
主な症状	呼吸器症状 消化器症状	全身症状
症状の進行	ゆるやか	急激
発熱	37～38℃の微熱	38℃以上の高熱
主な症状	くしゃみ、咳、のどの痛み、 鼻水、鼻づまり	咳、のどの痛み、鼻水、 全身の倦怠感、食欲不振、関節痛、 筋肉痛、頭痛など
合併症	ほとんどない	気管支炎、肺炎等
ウイルス	ライノウイルス コロナウイルス アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス

## ☆予防方法は？

大きく分けると、「免疫力を高めること」、「ウイルスとの接触を避けること」、「ワクチンの接種」が大事です。

## ☆「免疫力を高める」

### ①食事により栄養を取る

- ・オメガ3脂肪酸：皮膚や粘膜を丈夫にして免疫力を高めます。ただし、心疾患やがんのリスクが高まるため、取りすぎには注意です。

食材：青魚、クルミ、亜麻仁油、ゴマ油など

- ・ビタミンD：骨に関与するだけでなく、強力なホルモンとして体内の遺伝子発現を調整します。がん、アルツハイマー、パーキンソン病などにも効果があると期待されています。

食材：さけ、青魚、卵黄、しいたけ、ニンニクなど  
※白砂糖は免疫をおとすので控え目に。



### ②適度な運動と日光浴

- ・血液の循環を良くし、リンパの流れをよくします。

### ③十分な睡眠とストレスを減らすこと

- ・睡眠不足とストレスは免疫力低下へ繋がります。

### ④体を冷やさない

- ・体を冷やすと代謝が低下します。

### ⑤部屋の乾燥を予防する

- ・鼻腔や咽頭粘膜が乾燥すると、病原菌をブロックする力が低下します。また、冬は暖房の使用により部屋の湿度が低下します。加湿器の使用や、コップ一杯の水を部屋におくなどの工夫をお勧めします。

## ☆ウイルスとの接触を避ける

### ①泡洗浄を用いた手洗いとうがいを外出後の習慣にする

- ・手は知らぬ間にあちこち触れており、病原菌を運ぶ媒体になる可能性があります。石鹸を用いて十分に泡立て、流水で十分洗い流してください。

- ・効果的なうがい方法を行うことが大切です。まずは、①ぶくぶくと口腔内をゆすぐ ②上を向いてガラガラうがいを行って吐き出す ③再度口腔内を軽くゆすぐ。水道水によるうがいで十分な効果があるとされています。

### ②外出時はマスクを着用する

- ・インフルエンザウイルスをマスクで完全にブロックすることは難しいですが、口腔内の加湿を保つことやほこりをブロックし、自分の咳やくしゃみなどのブロック効果があります。

### ③インフルエンザ流行時期は、満員電車や人ごみを避ける

※また、感染を広げないために、感染の可能性がある場合は、咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手はただちに洗うようにし、周囲へ配慮しましょう。

## ☆「ワクチンの接種」

予防接種を受けずにインフルエンザにかかった方の70～80%は、インフルエンザの予防接種を受けていればインフルエンザにかからずにすむか、かかっても症状が軽くすみ、高齢者の場合はインフルエンザによる入院・死亡を減らすことがすでに証明されています。

ワクチンを接種してから効果がでるまで、約2週間は必要とされています。日本ではインフルエンザは12月～3月頃に流行し、ピークは毎年1～2月と言われるので、遅くとも12月までに接種しておく方が良いと思われれます。

また、インフルエンザワクチンの効果は、約5ヶ月程度とされています。受験や旅行など予定が決まっている方は、そのイベントが予防接種の効果が高い時期に来るように接種をすると良いでしょう。

接種回数は13歳未満が2回（用量が大人と違うため）、13歳以上は1回で良いとされていますが、受験生や職業上どうしてもインフルエンザに罹患したくない方は、1～4週間後（最も効果的なのは3～4週間後）にもう一度接種する2回法で、免疫の増幅効果（ブースター効果）を期待します。

ただし、ワクチン接種を受けることが好ましくない場合もあるため注意が必要です。

- (1) 明らかに発熱している人（37.5℃以上）
- (2) 重篤な急性疾患にかかっている人
- (3) 過去にインフルエンザワクチン接種でアナフィラキシーショックを呈した人などです。

愛知三の丸クリニックでは毎年インフルエンザ予防接種を行っています。接種を希望される方はご来院ください。お待ちしております。



## 愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間

### 【診療科目】

内科、外科、眼科、皮膚科、歯科・歯科口腔外科、小児心療科

### 【診療時間】（都合により担当医師が変更となる場合があります。）

診療科目	時間	月	火	水	木	金
内 科	午前	(循環器)松波 (血液)岸本	(内分泌)福井 (循環器)松波	(血液)下川	(消化器)岡田	(内分泌)浅井※2 (血液)緒方
	午後	(呼吸器)※1 (血液)緒方	(血液)緒方	(循環器)松波	(循環器)宮部	(循環器)松波
外 科	午前	—	—	—	鈴木	—
	午後	—	鈴木	—	—	—
眼 科	午前	—	—	—	—	—
	午後	鶴田 <small>(第1・3・5週)</small> 小口 <small>(第2・4週)</small>	—	—	生方	—
皮 膚 科	午前	—	—	—	—	—
	午後	—	—	—	嘉陽 <small>(第1・3・5週)</small> 梶村 <small>(第2・4週)</small>	—
小 児 心 療 科	午前	—	—	古橋	—	栗山
	午後	—	—	古橋	—	栗山
歯 科 歯科口腔外科	午前	原	原	原	原	原
	午後	原	原	原	原	原

(※1) 月曜午後の呼吸器は、第2週と第4週のみ診察します。

(第2週は中畑医師、第4週は岡医師、石田医師、重松医師のいずれかが診察します。)

(※2) 金曜午前の内分泌は、第2週と第4週のみ診察します。

### 【診療受付時間】

午前： 8時50分から11時00分まで

午後：12時50分から15時30分まで(眼科は15時00分までの受付です。)

※小児心療科は完全予約制となっております。

### 【その他】

休診日については、院内掲示もしくは当クリニックホームページでご確認ください。

URL：<http://www.sannomaru-hp.jp/>

## 【その他】

医科の再診の場合は、総合受付または電話(医科予約受付専用電話：052-961-7012)にて予約を受け付けます。

歯科の予約は、歯科受付窓口または電話(歯科予約受付専用電話 052-950-0560)にて予約を受け付けます。

各種健康診断・人間ドックのお問い合わせは、電話(052-950-0500)にてご連絡ください。

## 事務室よりお知らせ

### 【出張巡回健康相談・健康に関する研修会の実施について】

当クリニックのスタッフ(看護師、薬剤師、歯科衛生士)による「出張巡回健康相談」及び「健康に関する研修会」について、今年度も地方機関の衛生委員会や職場研修などで実施させていただきます。

ご希望の場合は、日程・内容等を事前に調整させていただく必要がありますので、事前に愛知三の丸クリニックまでご連絡ください。



## 健診科よりお知らせ

### 【一般定期健康診断等の受診について】

県が実施する一般定期健康診断等及び地方職員共済組合愛知県支部が実施する希望者検診等を当クリニックで受診される際は、あらかじめインターネットによる予約手続が必要となります。

詳しい手続方法につきましては、県または共済組合から発出される通知文に記載されていますのでご確認ください。

なお、今年度のインターネット予約については、前期・中期・後期に分かれており、それぞれの予約開始時期は次のとおりとなります。

前期(6/1 から 8/31 までの健診分)…平成 29 年 5 月 25 日 8 : 45 から予約開始(終了)

中期(9/1 から 10/31 までの健診分)…平成 29 年 8 月 21 日 8 : 45 から予約開始

後期( 11/1 以降の健診分)…平成 29 年 10 月 23 日 8 : 45 から予約開始(予定)

## 外来よりお知らせ

### 【花粉症について】(内科)

花粉等の影響による諸症状(鼻づまり、鼻水、目のかゆみ、くしゃみ、咳等)でお困りの方やご自身のアレルギー(アレルギーの原因物質)をお知りになりたい方は、当クリニックにお任せください。

医師による診察(医師の判断による血液検査等)を行い、必要に応じて内服薬、点鼻薬、点眼薬等を処方します。

### 【禁煙外来について】(内科)

当クリニックでは、毎週水曜日の午前に、内科の下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。

内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

### 【AGA(男性型脱毛症)について】(外科・皮膚科)

AGA(男性型脱毛症)による薄毛でお悩みの方は、外科(毎週火曜日の午後、木曜日の午前)及び皮膚科(毎週木曜日の午後)において、医師の診断の下に内服薬フィナステリド錠(プロペシア錠)の処方を行っています。

AGAは少しずつ進行しますので、できるだけお早目の受診をお勧めしています。

(当クリニックにご来院の際は、組合員証(保険証)、診察券(初めての方を除く)を持参し、総合受付にお申し出ください。)

## 編集後記

暑い夏が終わり、いよいよ秋の到来です。朝晩が冷え込んで体調を崩しやすくなっています。就寝の際の対策として首元を温めるのが効果的です。襟付きのパジャマや首にタオルを巻き、体を温めて、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋を楽しみましょう♪

## 愛知三の丸クリニック

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1  
電 話 052-961-7011(代表)  
052-961-7012(医科予約専用)  
052-950-0560(歯科専用)  
052-950-0500(健診専用)  
県庁内線 4974