



あけましておめでとうございませう

21世紀も4年目を迎えたが、続発するテロや犠牲者が3万人を超えたイラン地震、SARS新型肺炎の懸念など、新春を素直に慶べようもない。

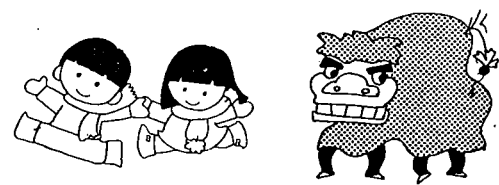
みなさんも重症呼吸器感染症であるインフルエンザとSARSは、その対策をしっかりとしていただきたい。昨年暮までに森医院職員、森医院に出入りの業者全員と通院患者さんのほとんどにインフルエンザワクチンの接種をしていただいた。インフルエンザとSARSウイルスは、どちらも飛沫感染であるからマスクと手洗いが感染予防の基本である。ウイルスは唾しぶきとともに1.5メートルまで飛び、床などに落ちたウイルスは2日程度は感染力がある。宴会では盃の回し飲みをやめ、料理は取り箸を使い、入込みに出掛ける時はマスクを着用すること。手洗いは流水と石鹸を使う。石鹸や洗剤には抗ウイルス作用がある。インジンやアルコールも抗ウイルス作用が期待できる。

SARS感染者の中で『スーパー・スプレッダー』と呼ばれる人たちが感染爆発の主演を演じた。自然免疫力の弱い人がSARSウイルスに感染すると、一気に増殖した大量のウイルスを周囲へ撒き散らしながら、そのほとんどが死亡された。生まれつき免疫力が弱い場合だけでなく、高齢者であったり、糖尿病などが背景にあたり、免疫異常があったり、過労で体力が低下していたためだと考えられる。それがスーパー・スプレッダーを見分けはつかないが、少なくとも自分がそうならないよう日頃から生活習慣を見直すいい機会である。

喫煙、飲酒、偏食、過食、過労、睡眠不足は要注意である。

インフルエンザウイルスはアヒルやカモの消化管で増殖し、豚や鶏から人に感染する。SARSの新型コロナウイルスはハクビシンから感染が始まった。アメリカで感染が確認された『サル痘』はペットのプレーリードッグから、西ナイル熱ウイルスはアカイエカが媒介する。デング熱ウイルスや黄熱ウイルスも蚊が媒介する。このほかの新興ウイルス感染症として、マールブルグウイルス出血熱、エボラ出血熱は猿、ラッサ熱、ホルヒア出血熱、アルゼンチン出血熱、1960年に大阪の繁華街で発生したハンタウイルス出血熱はネズミが媒介した。マレーシア脳炎ウイルスはコウモリ⇒豚⇒人に感染し致死率40%。エイズウイルスはナンパンジから人へ乗り移った。今、日本の若者にエイズ感染爆発の危機が迫っているのだ、年頃のお子さんやお孫さんにはコンドームを！

21世紀はこれらの新しいウイルス感染症だけでなく、多剤耐性の肺結核、抗生物質耐性肺炎などの細菌感染症、プリオン病といわれる狂牛病が大問題になっている。政府は医療にかかわる国家予算を大幅に削減し続けているが、国民の命と健康を守ることを国家的事業の最優先課題にしなければならないと思う。



院長



職員紹介

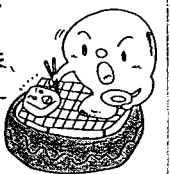
よだちもみ 吉田知未です。

10月より勤めております。な谷より通っています。運転も仕事も右葉マークです。なかなか患者さんの顔と名前が一致しませんが、笑顔で対応する様子が伝わっています。先生、スタッフの皆さんの指導のもと頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。



お知らせ

毎月1回保険証を確認しています。月初めは受付へ提出して下さい。保険変更があった場合も必ず受付へお申し出下さい。
※ウォーターバットが2台に増え、治療時間が長くなりました。
ただ今人気上昇中、御希望の方は院長又はスタッフへお尋ね下さい！



テレフォンサービス
☎ 通話料無料 0120-979-451
 (携帯電話からはご利用いただけません)

《2月のテーマ》

月曜日	男性の不妊症
火曜日	虫歯を放置したら
水曜日	もの忘れは老人性痴呆のはじまりか
木曜日	痔の予防
金土日	ちくのう (慢性副鼻腔炎)

《3月のテーマ》

月曜日	子どもの夜泣き
火曜日	歯を磨きすぎていませんか
水曜日	血尿が出たら
木曜日	環境ホルモン
金土日	子どものアトピー性皮膚炎と食事

※祝祭日は前日のテーマが流れます

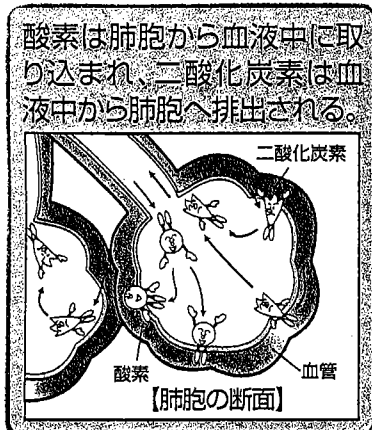


C O P D シ オ ー ピ ー [慢性閉塞性肺疾患]

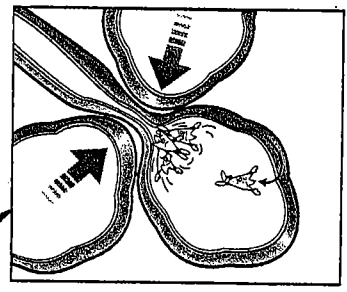
日常生活で息切れが気になりますか？ 息切れが不安で動くのがおっくうになっていませんか？ 咳が出たり、痰がからんだりして困っていませんか？ 私たちは「えず」肺で呼吸しています。肺のはたらきは息を吸ったり吐いたりすることで、酸素も体の中に取り込み、二酸化炭素を体の外へ吐き出しています。

<1> COPDとは

空気のとおり道がせまいなど何らかの原因で空気の流れが制約され、肺から空気もうまく吐き出せなくなる病気の総称です。具体的には病名が「慢性気管支炎」か「肺気腫」であることがほとんどです。うまく酸素が取り込まれないと血中の酸素濃度が低下します。息切れだけでなく、心臓への負担、不眠、記憶力・注意力の低下、うつ・イライラ、動くのがおっくうになるなどの症状が現われます。

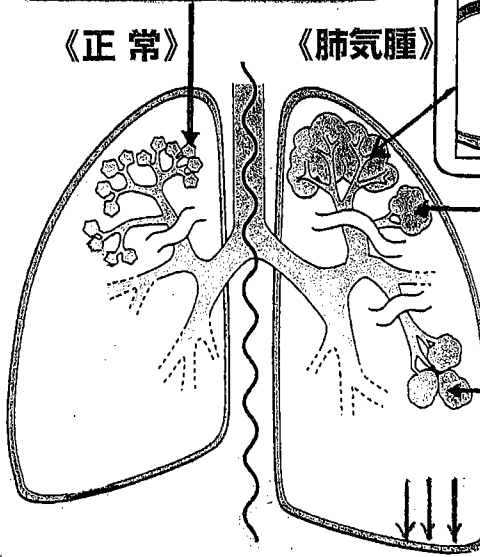


肺胞の弾力がなくなる。息を吐く時に、空気の通り道がせまくなる。
息を吐き出しにくくなる。

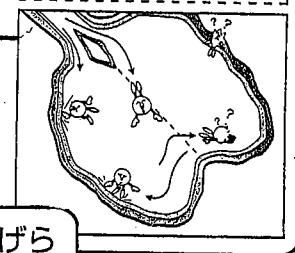


<2> 原因

最大の原因は喫煙です。喫煙以外にも職場で粉塵や有害ガスなどを吸入し続けたことが原因になる場合もあります。又、大気汚染、ウイルス感染などの関与も考えられます。



肺胞と肺胞の境がなくなって、大きな気腫ができる。まわりの血管も壊れる。
酸素と二酸化炭素の交換が十分できなくなる。



横隔膜が押し下げられて平らになる。
呼吸がしづらくなる。

<3> 治療

①禁煙 長年喫煙していた人でも禁煙すると肺機能の低下スピードが緩やかになることが証明されています。少しでも早く禁煙することが重症化させない秘訣です。「今さら遅い」ということはありません。挑戦してみてください！

②薬物療法 根本的に治せる薬はありませんが症状をせわらげることが出来ます。感染に伴う急性増悪の予防としてインフルエンザワクチンの接種を受けて下さい。

③在宅酸素療法 酸素を十分にとりこめず血液中の酸素の量が足りない場合は家で持続的に酸素を補給する在宅酸素療法があります。酸素不足による症状が改善され、日常生活より快適に過ごすことができ生活を豊かにします。



【サ-ズ】 SARS(重症急性呼吸器症候群)の対応について

SARS 感染の疑い、又は心配の方は 皆 最寄りの「健康福祉事務所(保健所)」へ電話でご相談下さい。
※ 直接 医療機関への受診は控えて下さい。

健康福祉事務所の電話番号

・〈豊岡〉	平日：0796-26-3662	休日夜間：0796-26-3671
・〈和岡山〉	平日：079-672-6863	休日夜間：079-672-5995

編集後記

今回の「たんぽぽ」はいかがでしたか？ 新しい年を迎え皆様に喜んで頂けるように、職員一同心々に頑張りたと思います。御意見等ありましたら、どしどしお聞かせ下さい。次回の「たんぽぽ」は4月発行予定です。

