

おしえて

ドクター

No.14
お子さんの咳や喘鳴(ヒューヒュー、ゼーゼー)が気になりませんか？

気管支喘息は、発作性に咳や喘鳴を繰り返す病気です。さまざまな要因で、気道炎症をおこして、気道が狭くなったり、気道が過敏になったりして、症状を繰り返します。

気管支喘息の具体的な症状

呼吸をする時に、ヒューヒューやゼーゼーという音がします。息苦しさを感じたり、胸がペコペコへこんだりする時もあります。ひどくなると、夜間に横に寝られず、座っている方が呼吸しやすい場合もあります。

気管支喘息の原因

特定のアレルゲン(アレルギーを起す物質の総称)に反応して、喘息発作を起こすと考えられています。アレルゲンは多様で、ダニ・ハウスダスト・カビ・ペットの毛やフケ・花粉・食物などがあります。喘息を悪化させる要因として、激しい運動・ウイルス感染・タバコや大気汚染・気候の変化(季節の変わり目や台風の接近)・ストレスなどがあげられます。

今月のドクター
森谷 朋子 医師



桑名東医療センター
小児科部長

気管支喘息の治療

気管支喘息の重症度を、患者さんの自覚症状と、呼吸機能の検査などから判定します。治療はこの重症度をもとに行われます。

軽症(週1回未満の喘息症状)の患者さんは、発作時頓用薬の使用で改善していきます。週1回以上の喘息症状がある場合は、気道炎症に対して、吸入ステロイド薬を使用します。乳幼児では、抗アレルギー薬の内服も有効です。

小児気管支喘息の治療目標は、副作用の少ない治療で、スポーツも含めて日常生活を普通に行うことです。保護者と相談をして、お子さん一人ひとりの生活環境などに合った治療をすることが大切です。

桑名東医療センター
お問い合わせは
22-1211 FAX 22-1948

健康ノート

口腔ケアで誤嚥性肺炎の予防

高齢者における気道感染の主な原因として「誤嚥性肺炎」があげられます。口腔内の唾液や細菌が誤って気道に入り込むことで起る肺炎です。誤嚥は特に夜間に起こりやすく、誤嚥を起りやすいです。

誤嚥性肺炎の予防のポイント

- ①食後の歯みがきと入れ歯の洗浄
口腔ケアは、口腔内の病原菌を減らすだけでなく、口腔への刺激により嚥下機能が回復して、食事が進むようになり、栄養状態が改善します。
- ②機能低下予防の口腔体操
食前には首や肩、頬、お口まわりの筋肉をほぐし、舌を動かす体操など行うと飲み込みがスムーズになります。

問 中央保健センター (☎ 24-1182 FAX 24-3032)

土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら

救急 + 医療

夜間・休日に急病になった時は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。
※案内を受けた後、医療機関に問い合わせからお出かけください。
パソコンによるご案内(医療ネットみえ)
▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
携帯電話によるご案内
▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>
音声によるご案内(無料)
☎0800-100-1199
救急医療情報センター
☎23-1199

24時間
無料
受付

くわな健康・医療相談
ダイヤル24
☎0120-149-107

土曜夜間・休日は応急診療所
電話は診療時間内をお願いします。
〔診療科目〕内科、小児科

日曜・祝日 午前9時30分～正午
午後1時～4時
土曜夜間 午後8時～10時
応急診療所
(ふれあいプラザ内)
☎21-9916

日曜・祝日の午後5時～10時は、
当番医療機関へ 事前に医療機関へ電話してください。

5日(日)	山崎病院	☎ 22-0983
11日(祝)	青木内科	☎ 22-1111
12日(日)	桑名病院	☎ 22-0460
19日(日)	山崎病院	☎ 22-0983
26日(日)	青木内科	☎ 22-1111

すこやか情報局

お問い合わせ・申し込みは
中央保健センター ☎24-1182 FAX 24-3032

桑名いきいき体操のつどい・体力測定会

2月は半年に1度行っている「体力測定会」を「桑名いきいき体操のつどい」終了後、開催します(30分～1時間程度)。ぜひお問い合わせの上ご参加ください!

と き	時 間	場 所	体力測定会
2月3日(金)			×
2月8日(水)	午前9時30分 ～10時	中央保健 センター	×
2月17日(金)			○
2月22日(水)			○
2月14日(火)	午前10時30分 ～11時	長島福祉健康 センター	○
2月21日(火)		多度すこやか センター	○

持物 タオル、飲料水

料金 無料 **申込** 不要



健康相談

保健師、管理栄養士など中央保健センターの専門職員が健康に関する悩み、疑問など随時相談に応じます。

場所 中央保健センター

「がん患者と家族の方のおしゃべりサロン」 in桑名

同じ病気の人のお話を聞いたり、お互いの悩みを話したりして、一人で悩まずにお話ししましょう。

と き 3月8日(水) 午後1時30分～3時30分

場所 市民会館

対象 がん患者・家族など **料金** 無料

申込 不要

問 中央保健センターまたは、三重県がん相談支援センター(☎059-223-1616)へ。

おいしく食べよう会

交流を目的とした調理実習を行います。

と き ①2月22日(水) ②3月10日(金)
いずれも午前10時～午後1時

場所 ①長島福祉健康センター
②中央保健センター

対象 65歳以上の人

定員 ①20人 ②36人(いずれも先着順)

料金 500円

申込 電話で、中央保健センターへ。

申込期間

①2月7日(火)～15日(水)
②2月7日(火)～3月3日(金)



調理実習「体に良い食事」

と き 3月3日(金)・6日(月)
いずれも午前10時～午後1時

場所 中央保健センター

定員 各36人(先着順) **料金** 600円

申込 電話で、中央保健センターへ。

申込期間

2月7日(火)～20日(月)
▷各日同じ調理メニューです。

メンタルパートナー養成講座

メンタルパートナーとは、悩んでいる人に気づいて声をかけ、話を聞くことで支援につなげ、見守る人のことです。あなたもメンタルパートナーになりませんか。

と き 3月10日(金) 午後1時30分～2時30分

場所 中央保健センター

料金 無料

申込 電話で、中央保健センターへ。

申込期間 2月7日(火)～3月9日(木)

＋ 献血にご協力ください ＋

と き 2月8日(水) 午前9時30分～11時30分

場所 桑名市役所