

おしえて

ドクター

No.54 「長引く咳」の原因を知り、対策をとって症状を和らげるために

今年、私たちの生活は新型コロナウイルスに脅かされ、皆さんもこれまで以上に熱や咳に敏感になってみえると思います。今回は、「咳」のお話をいたします。

咳は気道内に貯留した分泌物や吸い込まれた異物を気道外に排除するための生体防御反応で大切な働きです。しかしながら、持続すると想像以上に体力が消耗し、また感染症が原因の場合は、良からずに周囲の人に感染する場合もあります。「3週間までの咳」は、風邪によるものが多く、大部分は風邪が原因で自然軽快します。なかなか治まらない場合、マイコプラズマ感染症や百日咳など抗菌薬治療が必要な疾患もあります。「3週間以上持続する咳」については、肺結核などの呼吸器感染症から、肺がんなどの悪性疾患、喘息、慢性閉塞性肺疾患、間質性肺炎、薬剤性肺障害、心不全、胃食道逆流症、鼻副鼻腔疾患など、原因はさまざまです。早期の治療につながり、症状が改善する疾患が多いですが、原因

今月のドクター
蛸原 愛子 医師



総合医療センター
呼吸器内科部長

によっては、頑固な咳もあり、体力の消耗を和らげるための対症療法や栄養補給が必要な場合もあります。「長引く咳」の場合、まずはお近くのクリニックの先生にご相談いただくことをお勧めします。当院では、CT検査の他、呼吸機能検査や気管支鏡検査で診断することもあります。

咳における一般的な対策は、気道の刺激や乾燥を防ぎ、免疫力を高めることが大切です。例えば、ホコリ、ダニ、ペットの毛などの除去をする、禁煙する、辛いものや飲酒を控える、大根、蓮根、生姜、ハチミツなどにやさしく体を温める物を摂取する、水分補給や部屋の加湿をする、就寝時にタオルなどで首周りを保温するなどです。マスクは喉の加湿ができて咳エチケットにもなります。そして十分な栄養と睡眠で細菌やウイルスの侵入を防ぎ、体の防御力を高めていただきたいと思えます。

お問い合わせは
総合医療センター
☎22-11211 FAX22-19498

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

☎059-229-1199

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7時30分～9時30分



小児科については、担当医の専門性により対応年齢が異なります。事前に電話で確認してください。

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)	青木内科	☎22-1111
12日(日)	桑名病院	☎22-0460
19日(日)	青木内科	☎22-1111
23日(祝)	桑名病院	☎22-0460
24日(祝)	青木病院	☎22-1111
26日(日)	桑名病院	☎22-0460

育児相談

保健師に乳幼児の発達や育児などについて相談したり、管理栄養士に栄養に関する相談ができます。

とき 7月17日(金) 午前10時～11時

場所 くわなメディアライヴ

持物 母子健康手帳、バスタオル

▷感染症拡大防止のため、可能な範囲で少人数でお越しください。

▷当日の朝、体温を測り、発熱がないことを確認し、発熱や風邪症状などがある人はご遠慮ください。

すくすく離乳食教室

子どもの成長時期に応じた離乳食・子育てに関する講話を行います。

とき <<初期・中期>>①8月4日(火)

<<後期・完了期>>②7月27日(月) ③8月31日(月)

①午後1時30分～3時 ②③午後1時30分～2時30分

場所 くわなメディアライヴ 料金 無料

定員 各20人 (いずれも先着順)

申込期間 ① 7月15日(水)～31日(金)

② 7月22日(水)まで

③ 7月15日(水)～8月28日(金)

問 子育て支援課 ☎24-1380 FAX24-5497

特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康増進法健康診査のご案内

実施期間：7月1日(水)～11月30日(月) ▷対象となる人には、6月下旬ごろに受診券を送付しています。
▷下記の対象以外の方は、受診方法や実施期間が異なりますので、ご加入の保険者、勤務先などにお問合わせください。

	特定健康診査	後期高齢者健康診査	健康増進法健康診査
対象	桑名市国民健康保険にご加入の昭和20年9月1日～昭和56年3月31日生まれの人	後期高齢者医療制度にご加入の昭和20年8月31日以前生まれの人(65歳以上で後期高齢者医療制度にご加入の人も含みます)	医療保険に未加入の昭和56年3月31日以前生まれの人
検査項目	問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査		
受診料	無料	500円 (市民税非課税世帯の人は200円)	無料

- ▷桑名市国民健康保険の資格喪失後に特定健康診査を受診された場合、全額自己負担となりますので、ご注意ください。
- ▷9月1日(火)以降に75歳になる人（後期高齢者医療制度に加入する人）は、誕生日の前日までに、桑名市国民健康保険特定健康診査を受診してください。
- ▷感染症の流行などにより、実施内容および期間が変更になる場合があります。変更の場合には、詳細が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。
- ▷例年、実施期間終了間際は医療機関が混み合いますので、早期受診にご協力ください。
- ▷詳細は送付される健診案内をご覧の上、指定医療機関で受診してください。

問 保健医療課 ☎ 24 - 1182 FAX 24 - 3032
後期高齢者健康診査は県後期高齢者医療広域連合 ☎ 059 - 221 - 6884 FAX 059 - 221 - 6881

熱中症に注意しましょう！

暑い日が続いています。マスク着用時は、体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がることで、喉の渇きに気づきづらくなります。

また、外出自粛による運動不足から、例年に比べ熱中症リスクが高まっていますので、しっかりと予防をしましょう。



《予防のためには》

- 例年より、こまめに水分補給をしましょう。大量に発汗する状況では、室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じる前に経口補水液など塩分も補給しましょう。
- 暑さを避けて、エアコンも我慢せずに使いましょう。エアコンを利用する場合は、感染症対策のため定期的な換気もしましょう。

《熱中症の主な症状》

めまい、たちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違うなど

《重症の場合》

返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い、自力で水分が飲めないなどの症状がある場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

お問い合わせ

保健医療課

☎24 - 1182 FAX24 - 3032



献血のお知らせ



とき 7月8日(水) 午前9時30分～11時30分 場所 市役所

▷献血にご協力いただける人には要件があります。