

発行 余市協会病院

発行日:平成 28 年 11 月 1 日

発行人:吉田 秀明

編集人:広報委員会

お問い合わせ:0135-23-3126

VOL.149 11月号



内科・整形外科医師 長嶋俊介先生着任！



はじめまして、9月から当院で勤務させて頂いております、長嶋 俊介と申します。神奈川県出身ですが、地域での医療に従事することを目的に北海道へ来て、今年で9年目になります。北海道では富良野や南十勝の大樹町で勤務しておりましたが、内科や整形外科を中心に診療の幅を広げ、少しでも深めていくことを目標に、このたび余市へやって参りました。

来て早々、余市の暑さに驚き、同じ北海道でも地域により全く気候・風土が異なることを実感しています。妻と三人の子供達とともに新たな地での生活をスタートさせたばかりで、まだうまく軌道に乗れていませんが、これからも「医療」という難題に挑戦し、少しでも自分なりの理想に近づけていけたらと思っています。これから皆様にお世話になることと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

味覚マラソンは医療班も共に参加しています

毎年、余市味覚マラソンへ当院からは、走る人以外に医療班(医師、看護師)、給水のお手伝いでも参加しています。その昔、脱水症で倒れる人が多かったので、当院の医師が余市医師会を通じて医薬品メーカーから経口補水液の提供を受け、コース内の給水所にて選手の乾きを潤し、脱水症で倒れる人を減らすよう頑張っています。



今年(9月25日の日曜日、気温24度超で走るには、厳しい条件でした)は、救護班7名(医師3名、看護師4名)、給水班6名、走る人10名での参加です。私は、ハーフマラソンに出場しました。スタート前からとても暑く、走り出したらもっと暑い。2キロ地点で救護班の院長と遭遇。早々と体調を崩した選手の治療にあたることでした。2.5キロ過ぎの坂道を走っている私は、すでに水を欲しています。給水所は3キロ過ぎから数か所あります。そこは、砂漠のオアシスのようです。とても幸せになれます。そこで忙しく働いている給水スタッフから「がんばって〜!」と声をかけられるので、すごく元気になります。給水と応援を力に変え、走り続け、クタクタになりながらゴールしました。今回、給水がなければ、脱水症になったと思います。逆に炎天下で私達を見守ってくれている競技役員の方が脱水にならないかと心配する程でした。結局、救護班からの報告によると、脱水症等により治療を受けた方は、5名との事でした。いずれも重篤に至っておらず、よかったと思います。以上、走った人”M”でした。



救急件数 (9月)

外来受診234件 うち入院55件
救急車来院63件 うち入院29件

研修医リレーコラム87 「風邪の後、咳が止まらないんです。」

こんにちは。手稲溪仁会病院 家庭医療科 後期研修医 4年目の小松彩美です。9月の1か月間を研修させていただきました。今回は、外来でみなさんがとても心配される咳症状について少しご紹介します。

1. 咳ってどうしてでるの？

咳は気道内にたまった分泌物や吸い込まれた異物を気道外に出すための大事な生体防御反応です。咳が続くには、咳反射を起こさせるものが気道の中にあるか、咳反射が過敏になっているかの2つの原因があります。前者では煙草や痰が気道内にあることで、それらを追い出そうと咳が出やすくなります。後者ではアトピーなどのように咳受容体が過敏になり、咳が出やすくなります。

2. 風邪以外にはどんな病気があるの？

よくある咳が続く原因には以下のようなものがあります。

咳喘息：夜や明け方や冷気を吸ったときに咳が悪化します。

アトピー咳嗽：季節性があります。乾いた咳がでます。

後鼻漏：鼻水や痰が喉に垂れてきます。

胃逆流性食道炎：他にも胸やけや胃もたれなどの症状があります。

慢性気管支炎：長期に喫煙されている方がなります。

その他、咳が続く怖い病気には肺癌、肺結核、肺炎、間質性肺炎、心不全などがあります。

煙草を吸う方、結核暴露歴のある方、熱が続く方、運動で息が苦しくなる方、夜眠れなくなる方、体のむくみがひどくなった方は上記の病気が隠れているかもしれません。あまり長く咳が続くようであれば、早めに受診しましょう。

3. 検査や治療はどうするの？

その病気によって検査や治療は大きく異なりますが、2週間以上も咳が続くような場合にはもう一度受診をして、レントゲン検査、痰の検査を行ってみましょう。咳喘息は吸入、アトピー咳嗽や後鼻漏はアレルギーを抑えるお薬、逆流性食道炎には胃酸を抑えるお薬が有効です。

4. 風邪の後の咳の予防法はあるの？

やはり一番多いのは感染後咳嗽といって風邪の後に咳が長引くものです。咳を止めるお薬は何種類かありますが、あまり効果を期待できるものではありません。まずは、喫煙している方は喫煙をやめましょう。その他には加湿が効果があることがあります。

咳は必要な生体防御機能です。1-2週間は無理やり止めずに痰などはしっかり出しましょう。長引く場合には早期に受診し、適切な診断を受けましょう。

手稲溪仁会病院 家庭医療科 後期研修医 4年目 小松彩美



インフルエンザの季節です。ワクチンを受けましょう！

当院では1回 3,400円となります

各町村助成があります。助成対象・自己負担などに違いがありますので、ご確認下さい。

小児科は予約となりますのでお電話でご確認下さい。



facebook

公式アカウントはじめました！
”余市協会病院”で検索してね！