



謹んで
新春のお慶びを
申し上げます

かりや内科クリニック きずな

かりや内科クリニック

・TEL・FAX
072-993-2010
・ホームページ
<http://www.kariya-cl.com/>

新年明けましておめでとうございます。



当院も新規移転開業7年目に入りました。

私の座右の銘でもある『一日生きることは、一歩進むことでありたい。』（湯川秀樹博士）のごとく、情性的にならず、クリニックも日々進歩していきたいと考えております。

昨年12月より管理栄養士に月1回来て頂き、栄養相談を行っております。いろんな場面で『食べ物に気を付けましょう。』『食生活の見直しをしましょう。』など言われた事があるけれど、どうすれば良いかわからずお困りになったことはないでしょうか。

糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病、高度肥満症の方、低栄養状態にある方など、患者様の疾病や状況は様々です。



管理栄養士と一緒に改善できる事を探し、少しずつ変えていながら自分にあった食習慣を身につけていきましょう。

もし興味を持たれたら、診察時に御相談頂けたら幸いです。

－院長 刈屋英隆－

看護師の水真です。

あけましておめでとうございます。令和最初のお正月はいかがでしたか？

私は、元日から3日間はテレビのマラソン中継を観るのが恒例行事になっています。特に箱根駅伝が好きで、大学生のタスキに込められた4年間のそれぞれの想いに感動です。

一度ぐらいいは現地で観戦したいと思っておりますが、周囲のホテルは1年前から予約されているとかで・・・しばらくはテレビで応援します。



スタッフだより



第11回イベント 介護の日

令和2年1月
第24号

11/8 開催しました!!



折り紙教室

かりや内科クリニック
日本薬局・メナード化粧品
介護サービスはあとふる



健康相談



ハンカチ



歩行度チェック



工作教室



介護相談

※まだ参加したことない方も

次回開催時は気軽に覗きにきてください!!

お知らせ

☆高齢者用肺炎球菌ワクチン (2019年度 助成対象者)

期限 ・・令和2年3月31日まで
予約制 ・・希望の方は受付へ (当日に出来ることもあり)
持参 ・・今年度対象者通知-八ガキ
※助成対象者以外の一般の方も、ワクチン接種を行ってください。



☆八尾市特定健診 (2019年度 対象者)

期限 ・・令和2年3月31日まで
予約不要 ・・毎日
持参 ・・保険証・受診券
食事 ・・絶食

☆超音波検査(エコー)

腹部・甲状腺
心臓・頸動脈
予約制

☆栄養相談

予約制

☆お車でご来院の方へ

GSパークのサービス券があります。
・GSパーク近鉄八尾駅北第2と第3駐車場

☆月初めの受診時

『保険証』『医療証』を必ずご持参ください。

1.咳とは!!

- ① 空気の通り道である気道に侵入した異物(ほこり、煙、風邪のウイルスなど)を追い出し、気管などの呼吸器を守るための防御反応。
- ② 気道に炎症があると痰がたまり、それを外に出すための咳。
 - ・ 痰が絡む・・・湿性咳嗽(しっせいがいそう)
 - ・ 痰が絡まない・・・乾性咳嗽(かんせいがいそう)



2.咳の原因

・ 咳は、風邪によるものから肺がんなど重い病気があるものまでさまざまである

	咳(せき)が 続く期間	原因となる病気
急性 咳嗽	3週間未満	風邪、インフルエンザ、急性気管支炎 肺炎、肺結核 肺血栓塞栓症、肺がんなど
遷延性 咳嗽	3週間以上	咳喘息、アトピー咳嗽、副鼻腔気管支症候群
慢性 咳嗽	8週間以上	胃食道逆流症、慢性気管支炎、百日咳など



3.絡む痰の状態によって



- ・ 痰とは、気管の奥から上がってくる黄色や緑の塊
粘膜炎の塊(半透明でベトベトとした物質)は、痰ではない
- ・ 痰が絡む場合、その多くは感染症によるもの
- ・ 痰に色がついている場合・・・細菌感染症を疑う
- ・ 鉄さび色、黄色がかかった痰・・・急性感染症を疑う
- ・ 血痰が出現した場合・・・最も気になるのが腫瘍(肺がん)・肺結核
がんの発生部位によっては、痰が出ないこともある

咳エチケット



- ・ 気密性の良いマスクをする
感染性の場合→周囲の人や家族にうつさないため
アレルギーの場合→アレルギーになる異物を吸わない
口やのどの乾燥を防ぐ→保湿することで、菌やアレルギーになる異物が着くのを防ぐ
- ・ 咳をしたときに手で覆ったら
感染性の場合→手に菌が沢山つくので、周囲に触らず、すぐに消毒又は手を洗う

マスクは正しいサイズを着ける

- ・ マスクと顔の間に隙間ができると空気やくしゃみとともに、病原体が出たり入ったりする
- ・ 以前の『きずな』でも説明したように、顔にフィットしたマスクで正しくつけること!

☆感染症による咳……肺炎・気管支炎・咽頭炎・上気道炎など

- ・ 急に発症の場合の大きな原因は感染症によるもの
- ・ 病原体はウイルス、細菌など多種多様
- ・ 子供や若年者ではマイコプラズマ感染症が有名
- ・ 百日咳菌に感染することで発症する感染症
- ・ 温泉や老人保健施設でのレジオネラ菌による集団感染
- ・ こうした感染症の後に、数週間にわたって続く感染後咳嗽



☆アレルギー疾患による咳……花粉症・咳喘息など

- ・ 花粉症(鼻炎)や気管支喘息が代表的
- ・ 3週間以上咳だけが続く、咳喘息
- ・ 咳喘息から気管支喘息に移行する可能性もある
- ・ 黄砂や大気汚染中のPM2.5による気管支喘息・気管支炎



☆慢性閉塞性肺疾患(COPD)による咳

- ・ タバコによるCOPD(肺気腫・慢性気管支炎)が主体
- ・ 禁煙後もタバコの影は残るので、加齢に伴う肺機能低下を伴うことで呼吸困難などの症状が出現する



☆胃酸の刺激による咳・胃食道逆流症(GERD)・以前の逆流性食道炎など

- ・ 食直後に横になると胸焼けや咳が出現する
- ・ 中高年で肥満体型の方は要注意



☆薬剤性の咳

- ・ 心不全及び高血圧治療薬中のACE阻害剤と呼ばれるタイプが咳の原因となっていることがある

☆後鼻漏症候群による咳

- ・ 鼻・副鼻腔の病気が原因となることがある



☆心臓疾患による咳

- ・ 就寝後数時間してから咳が出現する場合には心臓疾患(心不全)が潜んでいることがある



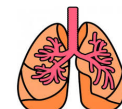
☆精神的な影響による心因性の咳

- ・ 心理的な影響で咳だけが続く場合もある
- ・ 痰は絡まないことが多い



☆間質性肺炎による咳

- ・ 動いた後に息苦しさを伴う
- ・ 多くの場合には空咳(からげき)として出現する
- ・ 原因不明の特発性間質性肺炎(肺線維症)、関節リウマチなどの膠原病に併発することもある



1週間以上咳が続いている場合は、
病院を受診しましょう。

