

すましる

Vol.5
夏号

発行 医療法人 喜多岡医院 2013 春号 平成25年7月1日発行

院長通信



院長 喜多岡雅典

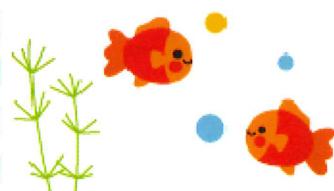
今年も暑くなってしまったね。総務省消防庁によると、ここ数年7月から9月までの3ヶ月間に、5万人以上の方が熱中症で救急搬送されているそうです。

熱中症には2つの特徴があります。一つ目は、年齢による特徴で、学生や若年成人の熱中症はスポーツや屋外作業などによる炎天下での発症であるのに対して、高齢者の熱中症は、80%以上が自宅の中で起こっています。

屋外作業・スポーツによる熱中症は塩分の喪失が著しいので、水分とともに多くの塩分を取る必要があります。これに対して、屋内で体を動かさずに発症した高齢者熱中症は、あまり塩分を取りすぎない方がいいのです。水分の不足に対して、塩分排泄はさほどでもないので、対応として塩分を補給しすぎると高血圧を助長したり、体のむくみが出て心不全を起こしたりします。

二つ目の特徴は高齢者の場合『節電熱中症』あるいは『エアコン嫌い熱中症』と呼ばれ、熱さに対して鈍感になっていることです。「30度くらいなら、窓を開けて風通しで充分涼しいですよ。」という言葉をよく聞きます。しかし、実際は30度以上になっていることも多く、高齢者はノドが乾きにくいので水分摂取を嫌がることも相まって、脱水で熱中症になってしまうのです。また、高齢者熱中症の場合は死亡率も高く、毎年数千人以上の方がお亡くなりになっています。

高齢者のみなさんは決して節電せず、昼も夜もエアコンをしっかり効かせて、昼間は上着を1枚羽織り、夜は布団をかぶって寝ましょう。1時間にコップ1杯の水をとり、あまり塩分の取過ぎはやめましょう。



スタッフ通信

いよいよ夏本番を迎え、真っ白な入道雲や蝉の大合唱にはたと遭遇すると、子供時代の夏休みを思い出します。

スタンプ目当てで眠い目をこすり、せっせとラジオ体操に参加したものです。併せて最近ではラジオ体操の運動効果が見直され、再び脚光を浴びていると聞きます。たかがラジオ体操と考えず、童心に返り体を動かしてみるのもよいですね。

ナース 山本



夏休みのおしらせ

8/11(日)～8/18(日)
は休診日です

8/19(月)から通常
通りの診察です

あなたの健康のために

風疹ワクチンを受けましょう！



風疹ワクチンを受けましょう！（9月30日まで）

今年、風疹が大流行しており、全国で1万人以上の方が罹患し、現在も増え続けています。50歳代以上のほとんどの方は、子供の頃すでにかかっており免疫を持っています。また20歳以下の方は、麻疹風疹(MR)混合ワクチンを2回無料接種しているので、免疫を持っている人が多いです。ですから、現在流行しているほとんどが、20代から40代の方であり、子供を持つ年代であるため、社会問題化しているのです。

風疹は、別名『3日はしか』とも言われ、高熱と全身に広がる赤い発疹、頸部のリンパ節腫脹などの症状が出て、大人がかかれると大変つらい病気ですが、通常3-5日で治癒し、あまり命に関わることはありません。ところが妊娠初期の女性が感染すると、赤ちゃんの心臓・目・脳などの問題がおこり、先天性風疹症候群とよばれ、ずっと障がいが残ります。

しかし風疹は、親がワクチンを接種することで予防することができる病気なのです。

MR混合ワクチンを受けておくとほぼ確実に予防可能です。ただし高価なワクチンなので希望者が少なかったのですが、このたび大阪市を初めとするほぼ全市町村でワクチン補助が始まりました。自治体により補助額が異なりますが、大阪市にお住まいの方が、当院でMRワクチンを受けると、実質1000円以下の自己負担で済みます。家族や親類に以下の条件を満たす方がおられましたら、当院スタッフにご相談下さい。大阪市以外の方も、接種証明を提示することで、補助が受けられることがほとんどですので、ご相談ください。

(例)大阪市

接種料 10,500円のうち、9,586円が戻ってきます

- ◆19歳から49歳までの妊娠を希望する女性で、妊娠中の方を除く。
- ◆妊娠中の女性の配偶者
(母子手帳の父欄に記載される事実婚を含む)

※注意 接種後2ヶ月は避妊が必要です。

風疹単独ワクチンは全国的に品切れ状態ですで接種できません。

(MRワクチンで不都合はありません。)

※9月30日まで助成終了です
早めの接種をお勧めします。

胃腸のお話

「機能性ディスペプシア」ってご存知ですか？

現在日本では、約1000万から2000万人が機能性ディスペプシアを有していると言われています。この病気は、食後の胃もたれ、膨満感、みぞおちの痛み、胃がやける感じがあるなどの症状があるものの、胃カメラなどで調べても、潰瘍や癌、逆流性食道炎など器質的疾患がないものです。今まで主に慢性胃炎や慢性胃腸力タルと言われてきた経緯があり、6ヶ月以上持続または継続している場合に、現在では機能性ディスペプシアといいます。

★検査と診断について★

血液検査で、肝機能・胆道系酵素・炎症や貧血・膵酵素などを調べ、尿一般検査や便潜血反応で他の病気が隠れていないことを確認します。その後、1-2週間健胃消化剤や胃粘膜保護薬などを服用して、症状が改善しなければ腹部超音波検査や胃内視鏡検査を実施します。

★治療について★

食事改善では、一度に食べ過ぎないことや高脂肪食をさけることが大切です。またガスを発生しやすい小麦・芋・玉ねぎ・豆・蜂蜜などを控えるとよいです。

薬としては、六君子湯などの漢方薬や、酸分泌抑制薬・ガナト・ガスモチなどの消化管運動改善薬、抗不安剤や安定剤などに加えて、今年、アコファイドという新しいタイプの薬が発売されました。胃腸の動きを左右しているアセチルコリンの量を増やすことで、胃もたれや膨満感を改善するものです。ただ、胃カメラを受けていないと処方出来ないという制限がありますので、一度当院でご相談ください。

information

infromation

内科・小児科・胃腸内科・肛門外科

(医)喜多岡医院

<http://www.kitaokaclinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~12:30	●	●	/	●	●	●	/
PM4:00~ 6:30	●	●	/	●	●	/	/

- 漢方治療
- 特定健診
- 胃カメラ（経鼻・経口）

- 日本消化器病学会認定 消化器病専門医
- 日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医
- 日本大腸肛門病学会認定 大腸肛門病専門医

TEL.06-6771-8025

〒543-0052 大阪市天王寺区大道3丁目1-23 EMAビル2F

