すまいる

Vol.27 春号

院長通信 ～新型コロナウイルス肺炎について～

中国武漢から流行が拡大している新型肺炎ですが、世界流行するのか依然としてはっきりしない状況が続いています。3 月末までには、これからどうなっていくか大体の予想がつくと思われますが、現時点（原稿作成 2 月 25 日時点）でわかっている新型肺炎の特徴を、季節性インフルエンザと比較すると、

1．潜伏期間：インフルエンザより長く、4 ～14 日程度である。

2．感染力：インフルエンザと同じ程度。重症化率は高く、特に高齢者や基礎疾患のある人に多い。

3．死亡率：インフルエンザよりはやや高い。ただし、SARS や MARS よりかなり低い。

咳やくしゃみなどから感染(飛沫感染・エアロゾル感染)したり、ドアノブや食器などから接触感染もします。

症状は通常の風邪と同じですが、4 日以上微熱が続いたり、倦怠感が 1 週間以上続いた後に咳が出てきて、その後、肺炎を引き起こすことが多いようです。

電車や集会など、他人との距離が近い場合に感染しやすいので、不要不急の外出は控えましょう。今のところ、一般の医療機関では新型コロナウイルスの診断ができず、ワクチンや治療法も確立していません。風邪を引いたなと思ったら、病院に行くのではなく、まずは自宅で安静にし休養をしっかりとりましょう。こまめに手洗い・うがいを行う、咳エチケットを守る、手で顔を触らない、充分に睡眠をとる、アルコールを含む紙や布で身の周りの物をよく拭くなど、自分で予防することが最も大切です。

ゴールデンウィーク休診日のお知らせ

4/29(水)～5/6(水)

は**休診**です。

5/7(木)

から**平常通りの診察**です。

内科・小児科・胃腸内科・肛門外科

(医)喜多岡医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	●	●	／	●	●	●	／
16:00～18:30	●	●	／	●	●	／	／

※受付は診療開始30分前からです

大阪市天王寺区大道3-1-23EMAﾋﾞﾙ201 TEL06-6771-8025

スタッフ通信

春は新生活の季節ですね。新社会人の方を見かけると、スーツを着て緊張しながら入社式に行ったのを思い出します(;∀;)

喜多岡医院に来てからは 4 回目の春！

多くの出会いに感謝しながら

初心を忘れず日々成長していけたらな～

と思っています(*^^*)

今年も花粉症になりませんように！(笑)

事務　和田

胃腸のお話 ～ピロリ菌除菌後の問題点～

　現在、日本人の胃がんの多くは、ヘリコバクターピロリ菌が原因です。
最近では、ピロリ菌に対する認知度も上がり、除菌治療された方も増えました。
しかし、ピロリ菌を除菌した後、どのくらい発がんが抑えられるのかについては、まだ不明な点が多いのです。
　あるデータによると、ピロリ菌を除菌した人は除菌しなかった人と比べて、発がん率が 1/3 以下に減ると示唆されています。しかし、元々ピロリ菌がいない人と比べるとまだ確率は高いと考えられます。
　ピロリ菌は 5 歳くらいまでに感染します。つまり、発がんのポイントは、
ピロリ菌に感染している期間はどのくらいか、感染したピロリ菌がどれほど胃の粘膜を傷つけているのか、の 2 点です。
10～20 代で除菌された人は発がん率がかなり低下するでしょうし、
50 代以降に除菌された人は何十年間も炎症が続いていたので、発がん率は高止まりすると考えられます。
当院でも、除菌された患者さん約 800 人のうち、胃がんは 5 名見つかっています。
ただ、5 名ともほぼ早期がんで発見されており、手術も抗がん剤も比較的体への負担の少ない治療を選択することができました。つまり、除菌の効果は発がん率の低下だけでなく、がん細胞の進行を弱めることもできると考えられます。
これらのことから、
①ピロリ菌に感染しているかを明らかにし、感染している場合は 1 年でも早く除菌し発がん率を下げる。
②除菌成功後 1 年で胃内視鏡検査を受け、胃の粘膜の状態をチェックし、その後の胃内視鏡検査の間隔を考慮する。
③定期的な胃内視鏡検査で、早い段階で胃がんを見つける。
以上の 3 点が大切です。自分がピロリ菌に感染しているかどうかわからない、また気になる方は当院でご相談ください。

あなたの健康のために ～自律神経訓練法～

　更年期やパニック障害、不安症や心臓神経症など、自律神経失調症の人が急増しています。
ストレス社会である日本では、他人を気にしたり、自分の内面に不安や心配を抱いている人が多く、
現代病といってもいいのでしょう。
　自律神経は交感神経(体を活発に動かす神経)と副交感神経(体を休める神経)からなり、
自分の意志とは関係なく、コントロールできないもの（自立神経）と言われています。
　自律神経失調症は、交感神経が過度に優位となり、副交感神経の働きを抑えていることが多いのですが、
リラックスできる状態を自分で作ったり、トレーニングをすることでかなり症状を軽くすることができます。
　トレーニングは、椅子に座った状態でも、あおむけに寝た状態でも構いません。自宅で優しい音楽を聴いたり、好きなアロマを焚いたり、ゆったりした雰囲気で行います。自分に暗示をかけるように、

　第 1 段階「気持ちがとても落ち着いている。」　第 2 段階「右手がとても重たい。」
　第 3 段階「右手がとてもあたたかい。」　第 4 段階「心臓が静かに打っている。」
　第 5 段階「自然に楽に呼吸している。」　第 6 段階「お腹があたたかい。」
　第 7 段階「額が心地よく涼しい。」　これらをゆっくりと繰り返します。

　(※第 2・第 3 段階は、右手→左手→右足→左足と意識を移して、最後は両手・両足に意識を広げます。)
自分で心の状態をコントロールできれば、少しずつ気持ちが楽になっていくのではないでしょうか。