

市立病院だより

2010
7月号



南魚沼市立ゆきくに大和病院 【ホームページ】 <http://www.yukigunihp.jp>

【E-mail】 niigata@yukigunihp.jp

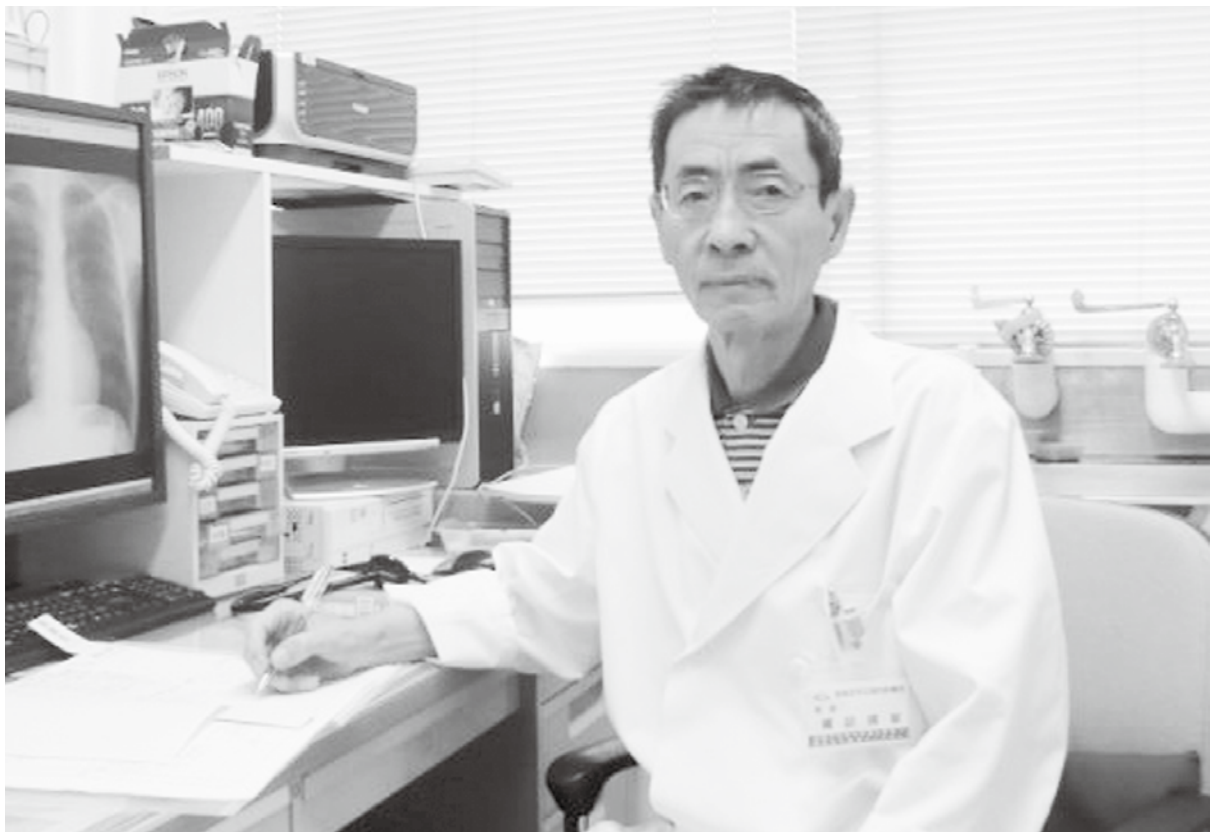
南魚沼市立城内診療所 【ホームページ】 <http://www17.ocn.ne.jp/~jounaihp/>

【E-mail】 jounai@city.minamiuonuma.lg.jp

城内診療所発

内科常勤医師 橋詰晴敏先生着任！

4月から週1回おいでいただいた橋詰晴敏先生が、6月から内科常勤医師として診療を行っています。



在宅診療を希望して当地に来ました。東洋医学・漢方薬による治療も取り入れていきたいと思っています。膝痛、腰痛、頸部痛、肩部痛の治療を積極的にやっています。よろしくお願いいたします。

橋詰 晴敏

長引く「咳」のおはなし

ゆきぐに大和病院 呼吸器科 医師 小檜山 律

南魚沼市のみなさん、こんにちは。私は、ゆきぐに大和病院で毎週木曜日（呼吸器科）の外来を担当しています。

今回は、そんな外来の中でもっとも訴えの多い症状「咳がとまらない」についてお話したいと思います。

「どうされました？」「咳がとまらないんです。」「いつからですか？」「二十日ほど前にカゼをひいたのですが、鼻水や熱、喉の痛みなんかは治まったのに、咳だけが頑固に続いて治らない。ちょっと心配になって家内も医者に行つてこいっていうもんだから」「咳は四六時中ですか？」「いえ、出だすと止まらないって感じで、寝しなとかに」「電話なんかではなし出したとたん、急に咳き込んでしばらく相手を待たせちゃったりするんじゃないですか？」「そうです、そうです」

診察室では、こんな感じの会話がなされます。レントゲン写真や聴診器では異常がありません（もちろんそれらに異常があれば、以下のはなしは全く異なってきますが）。初診患者さんの約半数が訴えられる「頑固な咳」、その大部分は「カゼのあとの咳の持続状態」と考えられます。そもそもカゼとは上気道（鼻や喉）の炎症です。体のどこでもいいです、どこかに炎症を起こせばその部分を安静にさせることが最も大切であることを、私たちは知っています。カゼを治めるにも安静が必要です。しかしノドを完全に安静にさせること、これは不可能。

喉を使うなということとは、「しゃべるな！食うな！息するな！」ということですよ。だからどうしても安静が中途半端になってしまいます。そうすると炎症がおさまりきれないで持続する。たいした炎症ではありませんが、最初に現れたカゼの症状の多くは治ります。しかし炎症がちよつとも残っていると、その部分はよそからの刺激に対してかなり敏感に反応します。そして咳こそが、外から加わった刺激に対して喉が敏感に反応した姿なのです。ではその刺激って？喉に外から入ってくるもつとも大きなもの、それは呼吸するとき吸い込む空気なのです。敏感さを残した喉を吸い込んだ空気が刺激して咳を引き起こす、これがカゼのあと咳が長引く理由です。

ならばどうしましょう。ここで誰でも簡単にできる、とっておきの対策を伝授いたします。要は外部刺激に対して過敏に反応した結果「邪魔な咳」が出るわけですから、その反応を抑えてあげればいいわけです。そのためには、

① 刺激する力を極力弱めてあげればよい
↓ポイント「鼻呼吸」。

② 刺激を受ける側の感度を鈍くしてあげればよい
↓ポイント「ノドを潤せ」。

第1は「鼻で呼吸する」。吸い込む空気が口からではなくて、鼻から喉へと入っていきます。鼻の中の細かいクネクネした通路を経由してノドに到達するため、まとめてドバツとは入ってきません。直接喉に当たることもありません。そしてなによりも途中で加湿されて穏やかな空

気となります。これらはすべて吸い込む空気の当たりを柔らかくさせて、刺激する力をかなり弱めてくれます。マラソンなどを走るとき「吸って吸って吐いて吐いて」とやるでしょう。そのときは鼻から吸っているであつて、口を開けて吸い込んでるヒトはいないでしょう。そんなことをしたら、たちまち咳でむせこんでしまいます。それと同じです。そして鼻呼吸を助けるアイテムとして「口だけマスク」をお勧めします。よく口も鼻もおおって外来へいらつしやる方をお見受けします。インフルエンザから身を守る、花粉や黄砂から身を守るならば、それでけっこうです。でも咳を抑えるためであれば、とにかく鼻呼吸を促すことがそのねらいですので、鼻呼吸をしやすい方法、鼻呼吸を思い出す方法として「口だけマスク」は良い方法です。

第2に「どんどん水分をとる」。喉を潤して喉が湿つた状態になると、入ってきた刺激に対する反応は鈍くなります。このことは腕の表面にできた傷を考えると、みてもわかります。傷としては徐々に治まってきてその表面も乾いてきたとき

が、たとえば風に当たったり洋服の袖が触れたりといった刺激を受けた場合、ビリビリと感じる程度が増すことは皆さん経験されていることと思います。乾いている方が、刺激のセンサーは敏感です。水分を充分にとつて（水でもお茶でも、ビールだってかまいません）、もしお腹がチャブチャブになってしまうのなら、のど飴でも大丈夫です。とにかくノドをしっかりと潤わせてあげてください。おしっこが近くなるからと、夜は水分を遠ざけてしまう方がいます。咳のことを考えると、口呼吸に陥りがちな夜間ほど水分をバリバリ摂っていただきたいと思

ます。

もちろん外来にいらつしやれば、症状にあわせて薬をお出しすることも多いです。しかしその場合でも上述の①②は基本です。薬は万能ではありません。どうぞご理解ください。そしてさらに咳がとまらないという方もいます。なぜ咳がでるのかを考えていただければ、そしてその対策がノドへの刺激をいかにして減らすのかであることを考えれば、新たな刺激をノドに与え続けるタバコがご法度であることはおわかりいただけると思います。

今回は一般的な「カゼに引き続いてとまってくれない頑固な咳」についてお話しました。もちろんそうでない咳（喘息息とか慢性の胃内容（食べたもの）の逆流誤嚥などによる頑固な咳）もありますので、ご心配な場合はいつでもご相談ください。

婦人科からのお知らせ

7月より、

毎週水曜日 の診療は、**予約**も受付けます。

毎週土曜日 の診療を行います。

受付：午前8時～11時、午後0時～2時

診療：午前9時15分～12時、午後1時～3時

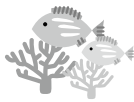
※予約も受付けます。

【予約・問合せ先】地域医療連携室

皮膚科からのお知らせ

7月から、

診療日を**水曜日**と**金曜日**のみ（火曜日は休診）に変更させていただきます。



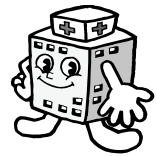
平成22年7月 城内診療所 内科診療担当医師予定表

月		火		水		木		金		土	
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
						1日		2日		3日	
						橋詰 高橋(正)	橋詰 高橋(正)	橋詰 青木	橋詰 青木	薄田 福本	
5日		6日		7日		8日		9日		10日	
高橋(聡) 廣田 青木	青木	高橋(聡) 橋詰	橋詰	高橋(聡) 橋詰	高橋(聡)	橋詰 高橋(正)	橋詰	橋詰 青木	橋詰 青木	高橋(守)	
12日		13日		14日		15日		16日		17日	
福本 廣田 青木	福本 青木	橋詰 福本	福本	橋詰 福本	中山 福本	高橋(正) 福本	橋詰 福本	橋詰 青木	橋詰 青木	堀内	
19日		20日		21日		22日		23日		24日	
海の日		高橋(聡) 橋詰	橋詰	高橋(聡) 橋詰	高橋(聡)	橋詰 風間	橋詰	橋詰 青木	橋詰 青木	高橋(聡)	
26日		27日		28日		29日		30日		31日	
高橋(聡) 廣田 青木	青木	高橋(聡) 橋詰	高橋(聡)	高橋(聡) 橋詰	休診	橋詰 高橋(正)	橋詰 高橋(正)	橋詰 青木	橋詰 青木	福本	

応援医師のご紹介

- 廣田 茂 ゆきぐに大和病院 副院長
- 風間 龍 塩沢 風間内科医院 院長
- 中山 康夫 塩沢 中山医院 院長
- 堀内 正 奥多摩病院 院長

- 高橋 守信 浦佐 萌気園診療所
- 薄田 勝男 金沢医科大学
- 高橋 正和 千葉県松戸市から
- 福本 一朗 長岡市から



- ・都合により診療日が変更になる場合がございます。
- ・土曜日の午後、日曜日、および祝日は休診です。

休診のお知らせ

- ・28日(水)の午後の診療は住民健診実施のため休診となります。

—城内診療所外来診療受付時間—

平日 : 午前 8時30分～ 午前 11時30分
午後 1時30分～ 午後 4時30分

土曜 : 午前 8時30分～ 午前 11時30分

元気で永生き応援します

～あなたの健康のパートナー～

TEL (025)775-2009

FAX (025)775-2295



職場紹介

パワーリハビリ室通信

～松つつあんな3ヵ月過ぎる～

パワリハ先輩およねさんと松つつあんの会話 《第10話》



およねさん 「松つつあん、パワリハ始めて3ヵ月過ぎたども、なじょったい。」

松つつあん 「ここにいると、色々んしょに会って話したり、笑ったり、体を動かしたりできて、一石三鳥だて。それに、3ヵ月ごとの体力測定をしたら、片足立ちで長く立っていられるようになったし、背中が伸びたためか身長も高くなっていたて。アハハ。」

およねさん 「オラそー、歩き始めの一步が前に出なくて転ぶがだて。家ではなかなかリハビリができてなくてそー。家のしょには迷惑を掛けたくねえし、パワリハは自分の楽しみでもあるんだんが、がんばってるて。」

松つつあん 「みんながそれぞれの思いでパワリハをやっているがだな。ほかんしょの話も聞いてみようかな。」

—つづく—



大和病院

平成22年 7月 診療担当医師と診療日のお知らせ

TEL025-777-2111
FAX025-777-3853

大和病院のページ

注) 診療担当医師名の前に記載されている数字は、当該医師の診療日です。

■ 部分は休診日ですが、内部に医師名等の記載がある場合は臨時外来です。

診療科	月	火	水	木	金	土	備考
内科	松島 竹内 本松 (10:40まで) 寺田 12・26 岡村	竹内 大村 寺田 岡村 大学医師	寺田 (10:40まで) 黒木 岡村 松島 榎本	松島 権平 権平 関口 竹内 仲 岡村	権平 内 9 関口 寺田 岡村 浅野	寺田 松島 (隔週) 石田	受付...8:00~11:00 診療...9:00~
糖尿病外来	12・26 岡村	岡村	岡村	岡村	岡村		受付...8:00~11:00 診療...9:00~
循環器科	松島	大村 (予約のみ)	松島		松島	松島 (隔週)	受付...8:00~11:00 診療...9:00~
睡眠時 無呼吸外来				宮永			予約制 (電話予約可。表下の※1をご参照ください) 診療...13:30~
神経内科	竹内	竹内 河内		竹内	竹内		受付...8:00~11:00 診療...9:00~ 初診の方は、事前に電話予約をお願いします。 予約は表下の※1をご参照ください。
腎臓科					2・16・30日のみ 田部井	31日のみ 田部井	受付...8:00~11:00 診療...10:15~
呼吸器科				小檜山		第2・第3・第4のみ 10 小檜山 17 石原 24 大学医師	受付...8:00~11:00 診療...9:00~
和漢診療科	小林	小林	小林	小林	小林 16 徳永	小林 <午前中のみ>	受付...8:00~11:00 (月)~(金)のみ13:00~14:30 診療...9:00~ (月)~(金)のみ13:30~ ※火曜日の午後診察は15:00まで
精神科		6・13・27 米村 20 宮永		武井	宮永 (午後)メモリークリニック	17 米村 3・10・24・31 宮永	予約制 (電話予約可。表下の※1をご参照ください) 診療...9:00~ (金)13:30~
高次脳機 能障害科	第2・第4のみ 専門外来						予約制 (電話予約可) 診療...13:30~15:30
外科 胃腸科	中谷	廣田 須田	廣田 中谷	廣田 須田	廣田 須田	廣田 10・24 須田 3・17・31 中谷	受付...8:00~11:00 診療...9:00~
整形外科	日比野 半戸		日比野 星野 半戸	<一般外来> 1・29 中島 8・22 角谷 <上肢専門外来> 里見	日比野 2・16 星野 2・9・30 中島 9・16・23・30 半戸	大学医師 第3(17日)のみ リウマチ専門外来	受付...8:00~10:00 診療...9:00~ ◎=新患 ◎=予約再診 (※火曜日は休診です。)
形成外科					大原 (博敏)		受付...13:00~14:30 診療...13:30~ (電話予約可。表下の※1をご参照ください)
小児科	第2・第4のみ 12 五十嵐 26 柿原 (午後/予約制) 特殊外来	長崎	唐澤	長谷川	柿原 (午後) 柿原	大学医師	受付...8:00~11:00 (金)午後14:00~16:00 診療...9:00~ (金)午後14:00~
婦人科			高橋			塩津	Ⓜ受付...8:00~11:00 診療...10:30~ ※電話予約可 Ⓜ受付...8:00~11:00 12:00~14:00 診療...9:15~ 13:00~ ※電話予約可
眼科			神原 (予約のみ)			大学医師	Ⓜ予約制 診療...10:15~ 受診について、 表下の※3をご Ⓜ受付...8:00~11:00 診療...9:00~ 覧ください。
皮膚科			藤原		丸山		受付...8:00~11:00 診療...9:00~
泌尿器科				谷川			受付...8:00~11:00 診療...9:15~
耳鼻咽喉科		大学医師		大学医師		大学医師	受付...ⓂⓂ13:00~15:00 ⓂⓂ8:00~11:00 診療...ⓂⓂ14:00~ ⓂⓂ9:00~
歯科 小児歯科	佐藤 星野	佐藤 星野	佐藤 7・21 星野	佐藤	佐藤 星野	10 佐藤	予約制 (電話予約可) 診療...8:45~
矯正歯科			14・21(午後のみ)・28 大学医師				予約制 (電話予約可) 診療...9:00~
口腔外科	加納 塙	加納 塙	加納 塙	8 小林 1・15・22・29 加納 塙	加納 塙	3・17・31 加納 24 塙	予約制 (電話予約可) 診療...8:45~

- ※1 診療の予約や変更は、原則的に月~金曜日で該当する診療科の診療日午後2時~4時の間をお願いいたします。
- ※2 診療担当医・診療日が変更になる場合もありますので、ご確認のうえご来院ください。
- ※3 眼科の診療は、過去1年以内に受診したことがある方に限らせていただきます。

予防接種の予定

予防接種	接種日	受付時間	接種時間
三種混合	7月2日(金)	13:20~14:00	13:30~
	7月16日(金)	13:20~14:00	13:30~
麻しん・風しん混合 1期 2期 3期 4期	7月9日(金)	13:20~14:00	13:30~
B C G	7月23日(金)	13:20~14:00	13:30~
二種混合	7月30日(金)	13:20~14:00	13:30~

予約が必要です。予約・お問い合わせは、ゆきくに大和病院・医事課まで。

休診のお知らせ

- 全部の科 19日(月)第3月曜日・海の日
- 糖尿病外来 5日(月)
- 和漢診療科 1日(木)午後
15日(木)午後
29日(木)午後
- 整形外科 15日(木)<一般外来のみ休診>