



今月のハイライト	
・咳が出る仕組みとは!?	1、2P
・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!	1P
・意外! ●●が増加する季節です!	2P
・お気に入りの傘大事にね!	3P
・今月の運勢	3P
・工夫次第! 梅雨の暑さ対策!	4P
・体の不思議! 夢遊病の謎!	4P

咳が出る仕組みとは!?

<咳は体を守る防衛機能>

風邪ウイルスや細菌、ホコリ、毒物、大きな異物や有害な物質などを瞬時に排出しようとして、咳が出ます。よって咳は、肺に異物が侵入しないようにする防衛反応なのです!!

その他にも、炎症・腫瘍・アレルギー、あるいは化学的物質(唐辛子、薬剤など)が刺激となって咳をする反射を起こすこともあります。更に、咳の原因が医療用の薬の副作用の場合もあります。例えば、ACE阻害薬(高血圧の薬)を服用している人は、咳が起こることもあります。



<早朝に咳で目が覚め、時にゼーゼーや呼吸困難も同時に感じる場合>

最も考えられる病気は・・・

ぜんそく(気管支ぜんそく)です!

ぜんそくは、小児の病気と考えられがちですが、成人してから初めて発症する方も少なくありませんし、高齢になって発症する方もいます。

ぜんそくは、アレルギーによる気管支炎が慢性的に続くことによって生じます。気管支の炎症は、夜間から早朝にかけて悪化しやすくなり炎症が軽いと無症状ですが、やや悪化すると咳が出やすくなります。さらに悪化すると、空気の通り道である気道内腔が狭くなる為『ゼーゼー』した音や呼吸困難感が生じます。

ぜんそくの炎症には、日常環境で溢れているアレルギー物質(ハウスダストや花粉、ペットのふけカビの胞子等)が関わる場合があります。

治療は、吸入ステロイド薬が主体であり、気管支拡張薬を追加することもあります。重要なのは、ぜんそくは症状(発作)が出やすいときだけ治療すればよいのではなく、毎日規則的に服薬することです。

<夜間、特に仰向けになって寝てすぐに、咳とたんが出る場合>

慢性の鼻炎や鼻の隣にある副鼻腔に、慢性の炎症がある方は、仰向けの姿勢をとると、炎症によって生じた膿が、鼻の奥から喉に滴り落ちて、強く刺激し、激しい咳とたんがしばらく続きます。これを「後鼻漏(こうびろう)」と呼びます。

治療は、抗アレルギー薬やマクロライド系抗菌薬去たん薬などを使用します。呼吸器内科でも、しばしば治療しますが、耳鼻咽喉科の医師に相談することもお勧めします!!

<夜、仰向けになって寝て、1~2時間くらいしてしつこいせきや呼吸困難を感じる場合>

心臓の働きが極端に弱くなる状態(心不全)を考える必要があります。なぜなら、心臓が血液を送り出す力が弱くなるので、仰向けになると、肺の中の血管に過剰に血液が溜り(うっ血)、それが刺激となって、しつこい咳が出るからです。 [Page2へ続く]



★5月より新スタッフが就労しました。
医療事務：富田さん
看護師：高石さん 竹内(ま)さん 崎田さん
今後とも、よろしくお願いいたします。

★5/20 医院の大掃除を行いました。
★5/24 院長、スタッフで勉強会に参加しました。

※わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行
ふくおか耳鼻咽喉科
 東海市加木屋町2-224-2
 お問い合わせ 0120-287-784
 予約専用 0120-187-784

工夫次第! 梅雨の暑さ対策!

いきなり真夏日を記録するなど、今から夏の暑さが思いやられますね。梅雨になれば湿度も上がり、なおさら暑さがこたえる季節です。そこで今回は、ちょっとした工夫でできる暑さ対策をお伝えします!



①缶ジュースや保冷剤を活用!

缶ジュースや保冷剤を使って汗を止める冷却術がオススメです。冷やす場所は、額・首の後ろ・脇の下、そして、手の親指のあたりの手首です! 血管がたくさん集まっている所を冷やしてあげると、身体全体が涼しくなります。



保冷材を外で持ち歩くのは難しいですが、缶ジュースは出先でも購入する事が可能なので、タオルなどに包んで使ってみてください。また、その際には乾いたタオルで包むよりも濡れタオルの方が、効果がアップしますよ。

②**身体を冷やす物を食べる!**
南国の食材や夏が旬の食材は、身体の熱を取ってくれます。例えば、スイカなどのウリ科の食材やナスやトマトなどみずみずしい物がオススメです!
夏は汗をかいて体内の水分が失われがちなので、みずみずしい食べ物は水分補給にも役立ちます。



③高機能インナーを着用する!

実は、高機能インナーを着用した方が、高温多湿の日本では暑さ対策になるそうです!
その理由は、高機能インナーの速乾性・通気性や吸放湿性にあります。汗をかいても、その熱を逃がさせて逃がすことができるので、常に体温を正常に保つ事ができます。

シメシメして過酷な季節になります。ちょっとした工夫を生活に取り入れて、夏の暑さを爽やかに乗り切りましょう!

体の不思議! 夢遊病の謎!

起き抜けに寝ぼけてしまうことは、誰でもあることでしょうが、中には夜、眠っている間に無意識のままウロウロと歩きまわると聞きます・・・。いわゆる夢遊病と呼ばれる現象ですが、本当に、こんなことが起こり得るのでしょうか?



正式には『レム睡眠行動異常症』と呼ばれ、男性に多いのが、突然暴言をはいたり壁を殴ったりするケース! 女性の場合は、食べる行為に表れることが多く、夜中に無

意識のまま冷蔵庫から食材を取り出して食べたり、極端な例では、夜中に寝たままパスタを茹でて食べた、などという事例もあるそうです(驚)
人の脳は、レム睡眠中、その日の記憶や感情を整理して、定着させようと活発に働いており、それらが夢に表れるそうです。
そのとき、本来は、筋肉が弛緩して夢の内容が行動に表れることはないのですが、健全な睡眠を確保できていない場合など、ときに筋肉が運動を司る神経と接続してしまい、

普段から習慣付いている動作が、自動的に出力されてしまうことがあるんだとか・・・

このような異常行動は、眠りを浅くする幾つかのNG習慣によって引き起こされるそうです。



例えば、深酒をしたり照明をつけっぱなしで寝たり、あるいは体が冷えた状態で眠る。また、熟睡した頃に起こされてしまうという環境も原因になるそうです。

なんだか、信じがたい話ですが、本当に人間の体って、不思議ですね。。。

咳が出る仕組みとは！？

さらに、切れの悪いたんや呼吸困難感を伴うこともあります。

仰向けからやや上半身を起こした姿勢をとると咳が軽くなるので、患者さんは自然にそのような姿勢で寝るようになります。

また、心不全では両足にむくみが出やすく、食事は増えていないはずなのに、体重が増えていることも多いです・・・このような症状があれば、循環器内科を受診することをお勧めします！！

＜夜間にひどくなる咳の対処法＞

喉や肺は乾燥を嫌います。

民間療法の場合、たんのからむ咳には「蓮根」と「オオバコ」が効果があります。

蓮根は、節部分も一緒にすりおろし、繊維部分を除いて汁を飲みます。

1回にスプーン1～2杯です。

オオバコは、根ごと2株を掘り取って洗い、陰干しにしたあと、コップ5杯の水で、半量になるまで煮つめ、1日数回に分けて飲みます。

炎症を止めたんを排出させます！

【寝方を変える】 仰向けで寝ている場合は、横を向いて寝るようにしてみましょう。

さらに、横を向いて寝てもダメな時は、エビのように丸まって寝ると楽になるそうです。

体制も大事な要素です！

【玉ねぎを添える】 玉ねぎの皮をむき、2つに切り、これをお皿などに置き、咳が出ている人の枕元に置いておきます。



簡単ですし、意外にも効果があるようです！

【喉のケア】 就寝前に喉を暖めておくと、気管が拡張されて、咳きが出にくくなります。

ポカポカのハチミツレモンは、喉と風邪に効果があり、抗菌作用も期待できます。

特に、子供の咳に効果があると言われています！

咳が止まらない状態は、非常に体力を消耗しますので、安静、栄養ドリンクやビタミン剤等で、体力をつけるようにするといいでしょう。

(必ず、カフェイン・フリーを！！)

意外！●●が増加する季節です！

火災は寒い時期に起きるものというイメージがありますね。しかし、梅雨から夏にかけて蒸し暑い日につきものの、ある家電製品が原因で火災が増加するそうです！

その家電とは・・・



“エアコン”と“扇風機”です。

どちらも温度を下げて冷やすものですが、なぜ、火災の原因に？！

その1：無茶な配線や電源プラグの

使い方による接触不良！

電源プラグをコンセントに入れる時、他の電化製品や家具の配置の関係で、無理に曲げたり伸ばしたりして、なんとか差しこんでいる人もいるのではないのでしょうか。

無理な電源プラグやコードの使い方をしてると、接触不良が起きてしまい、電流が流れ

ることで、発熱・発火してしまうことに！！去年、このような使い方をしていたエアコンや扇風機など、今年、使い始める際には、火災のリスクが高くなります。

使用前には、電源ケーブルやコンセントが無理な使い方をしていないか調べましょう！

その2：湿度が高くなると起こりやすくなる「トラッキング現象」

電源プラグ周りは、埃が溜まり易く、また掃除機が入らない場所が多いですよ。

埃が溜まった部分に、雨や湿気が溜まると、電流が流れて発火することがあります。

いわゆる、トラッキング現象ですが、湿度が高い今の季節が起こりやすいのです！！

コンセント周りやプラグを抜いて、埃を掃除し、部屋の湿度対策をしておきましょうね。



アツと言う間に春は過ぎ、梅雨の時期です。うつつしい空模様が続く傘が手放せなくなりですが実は、傘を長持ちさせるためには、3つのポイントがあります！



- 【ポイント】
- 【1】完全に乾かす！
- 【2】たたむときに、生地をこすらない！
- 【3】車中に放置しない！この3つです！

濡れたままの状態、十分に乾いていないと生地が変色したり、骨が錆びる原因になりかねません。使用後は傘を広げ、十分に湿気を取り除きましょう。

たたむときは、やさしく取り扱しましょう。生地の表面には、撥水加工や紫外線防止加工などがしてありますから、こすりすぎは、傷つきや、せっかく加工された機能を低下させてしまいます。

車中に放置するのもやめましょう。車の中は、温度が高くなったり湿気が多くなりがちですから、これが元で、生地の変色や骨の変形を起こすことがあります。

そして、大事なことがもうひとつ！

雨上がりに、傘の置き忘れにくれぐれも注意を！お伝えしたポイントを心掛ければ、お気に入りの傘と長く付き合えることイイですね♪



6月の運勢

全体運、恋愛運は左から月の上旬、中旬、下旬となります。

牡羊座 3/21~4/19	もうしばらく運気低調。向かい風の運気だが、嫌なことでも進んでやっているとラッキーかも。気分も乗りにくい時だが、運気上昇まであと少しです。	全体運 ▲▲▲	恋愛運 △○△
牡牛座 4/20~5/20	運気急落の兆し。やり残していることは早急にやってしまうこと。今は、前進を考えるより、身の回りを固めましょう。	全体運 ◎○△	恋愛運 ○◎○
双子座 5/21~6/21	運気は一気に急上昇。一步一步着実に前進してみましょ。迷ったり、考えすぎたりしなければ、何事も予想以上の成果が期待できそうです。	全体運 △○◎	恋愛運 △◎◎
蟹座 6/22~7/22	運気はどん底。心身共にダラダラしやすい時なので、気を引き絞めて、自分のリズムで生活してみましょ。ワンパターンの生活ではダメ。	全体運 △▲▲	恋愛運 △○◎
獅子座 7/23~8/22	くだらないことで悩みそうとき。プラス思考を心がけ、楽しいことを計画してみましょ。落ち込みそうになったときには、ノーテンキが一番。	全体運 ○△○	恋愛運 △△○
乙女座 8/23~9/22	運気は大きく回復中だが、急な発展を考えるより、地道な努力が賢明。欲を出しすぎないで、着実な行動を心がけましょ。	全体運 ○◎△	恋愛運 ○◎◎
天秤座 9/23~10/23	実りの多い時。心身共に活発になり、何をやっても成果アップ。ツキにも恵まれているので、チャンスは迷わず、逃さず、実行あるのみ。	全体運 △◎△	恋愛運 △○◎
蠍座 10/24~11/21	運気は堅実。無理して頑張りすぎると、あとで運気が空回りします。こんな時は、いつも通りのあなたの方が輝いて見えるでしょう。	全体運 ◎○△	恋愛運 ○△○
射手座 11/22~12/21	運気は不安定。大きな事は考えず、堅実に一步一步進む心構えが大切です。ダラダラした態度や言動も大失敗のもとでしょう。	全体運 ▲○◎	恋愛運 ◎△▲
山羊座 12/22~1/19	徐々に運気下降線。ふらついた気分には注意し、堅実な生活をしましょ。予定外の行動も、必要最小限にしましょ。	全体運 ○◎△	恋愛運 ▲○◎
水瓶座 1/20~2/18	ハメを外してしまいそうな時。調子に乗りすぎず堅実な生活をしましょ。言葉遣いや態度にも気を配って、慎重に行動しましょ。	全体運 △▲○	恋愛運 ▲▲○
魚座 2/19~3/20	運気やや下降中。裏目に出やすい時なので、大きな事は考えず堅実な生活を心がけましょ。言葉遣いなどにも注意し、協調性を忘れないように。	全体運 ◎○△	恋愛運 △○○