



編集・発行

大阪府立

呼吸器・アレルギー医療センター

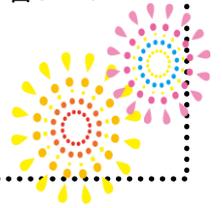
大阪府羽曳野市はびきの3丁目7-1

TEL: 072-957-2121

FAX: 072-958-3291

HP: <http://www.ra.opho.jp>

E-mail: kokyucen@ra.opho.jp



8月の歳時記

副院長

おおた みつりのり
太田 三徳

旧暦 8 月は現在の暦では 8 月下旬から 10 月初めに当たり葉月といわれます。これは「木の葉が紅葉で落ちる月」(葉落ち月)、あるいは「稲の穂が張る月」(穂張り月)などの謂われがあり、また「月見月」という優雅な別名もあります。

8 月の行事と言えば「お盆」ですね。8 月 1 日に地獄の釜のふたが開くと、精霊を迎える棚と幡を用意し(7 日の七夕)、13 日に迎え火をたいてお迎えをして、16 日に送り火を焚くと、それと共に霊が帰って行きます。日本の昔からの祖先の霊への信仰と仏教とが結びついてできた行事です。京都「五山送り火」でお盆が終わる頃暑さも一段落しますが、それまでは熱中症に充分気をつけてください。

熱中症は、最近ではスポーツ中だけでなく日常生活でも増えてきて、70 才以上では 60 才までのほぼ倍近い死亡率(男女ほぼ同数)です。予防には風通しのよい汗の乾きやすい衣服を着て、のどの渇きが無くともこまめにスポーツ飲料などを摂るようにしましょう。

主な症状は、血圧が下がって顔面蒼白、脈や呼吸が速くなる、唇がしびれる、めまい、脱力感、頭痛、吐き気などです。涼しい場所で楽な姿勢を取り、水やお茶よりも冷えたスポーツ飲料などで水分・塩分を補給してください。吐き気や嘔吐で飲めない場合は早く病院で点滴を受けましょう。

更に重症になると脱水のため体温が上がり意識がはっきりしなくなり失神します。こうなると全身の臓器障害を起こして死亡率が高くなるので、早く体温を下げる処置が必要です。全身に水をかけたり、濡れたタオルを当てたりして、扇いで冷やしながら一刻も早く病院に運びましょう。

今年も昨年と同じくらい暑い夏となるようです。病院の行き帰りにも体調の変化にお気をつけください。



喘息と禁煙

アレルギー内科主任部長

みなもと せいじろう
源 誠二郎

気管支喘息は、昔と違ってコントロール可能な疾患になりました。これは、喘息という病気が発作性の気道収縮であるという考え方から慢性の炎症であるという考え方に変わり、強力な抗炎症薬であるステロイドが吸入薬として用いられ始めたからです。当科でも、ほぼすべての喘息患者さんに吸入ステロイド薬を処方しています。でも、なかなか喘息症状をコントロールできない患者さんがいます。喘息には、増悪因子というものがあります。これには、アレルゲン、大気汚染、呼吸器感染症、過換気、喫煙、気象などがありますが、特に喫煙は喘息治療を困難にします。喫



煙は気道内の傷に辛子を塗りつけるような刺激を与えるのみならず、吸入ステロイド薬の効果をほとんど阻害してしまうからです。つまり、きちんと治療をしても喘息は良くならないということです。さらに、肺がんや COPD などの発症にもかかわっています。たとえば、タバコを 1 本吸うことによって 5 分 30 秒寿命を縮めると言われています。ですから、喘息を良くしたい人や健やかな人生を長く続けたいと思う人は、今からでも禁煙を始めてください。禁煙は自分自身の意思で出来るもので、禁煙を妨げているのは自分自身以外の何物でもありません。自分自身に言い訳をしながらタバコを吸い続けるなら、それなりの苦しみは覚悟してください。残念ながら医療ではどうしようもありません。禁煙をされることに遅いということはありません。これを読まれて、禁煙をしていただける人が増え、喘息の症状が良くなり健やかな人生を送られることを心から祈っています。

<薬局の紹介シリーズ⑧> アトピー性皮膚炎の治療薬について 薬局 しまず 嶋津 ふみえ 史恵

当センターでは成人のアトピー性皮膚炎の患者さんを対象にアトピーカレッジという教育プログラムを実施しています。主に入院患者さん対象のプログラムで、医師・薬剤師・看護師・栄養士・臨床心理士がそれぞれの立場からアトピー性皮膚炎について説明・指導を行っています。薬剤師からはアトピー性皮膚炎の治療薬についてお話しています。



アトピー性皮膚炎の治療の中心となるお薬はステロイド外用薬です。しかしステロイド外用薬に対してはいろいろ不安をお持ちの方も多いらっしゃいます。「なんとなく怖い」「インターネットに書いてあったから」「知り合いに使わないほうが良いと言われた」など正しい情報が得られずに不安に思っておられる場合が多いです。

ステロイド外用薬はのみ薬や注射薬とは違い、皮膚にぬることでアトピー性皮膚炎の炎症を鎮めるお薬です。そのため、ぬり方によってお薬の効果が左右されてしまいます。ステロイド外用薬は医師の指示したぬり方表などに従い、皮膚にのせるように、てかてか光るくらい塗ってください。ステロイド外用薬には多くの種類があり、医師は症状とぬる場所によって使い分けています。また、ステロイド外用薬の副作用(にきび、多毛、毛細血管拡張、皮膚が薄くなる、など)の多くは、皮膚の状態が改善し、ステロイド外用薬の量が減っていくと徐々におさまっていきます。特に顔は他の場所に比べ副作用があらわれやすいため、皮膚の状態がある程度改善するとプロトピック軟膏®へ切り替えることが多いです。プロトピック軟膏®はぬり初めに軽い熱感を感じることがあります。痛みが強い場合や長く続く場合は医師に相談してください。

外用薬の治療は十分な量を必要な場所に医師が指示した期間きちんと塗ることが大切です。お薬についての不安や、塗る場所がわからない、塗る量がわからないなど、気になることがあれば医療スタッフへご相談ください。

8月の教室案内

*カンガルー教室

●8月 8・22・29日

午後 1 時半～

第 1 会議室

*禁煙教室

●8月 2日

午後 3 時 30 分～

医療情報コーナー