



あかり木通信

2017年6月号
あかり木診療所

あかり木診療所でよくみられる症状について、ふだんお話ししていることを、それぞれ3つずつのポイントにしぼってまとめました。

【せき】がでる3つの原因

せきには①肺（気管支）からのせき②のどからのせき③食道からのせきがあります。
①肺からのせきの原因には、肺炎、気管支喘息、COPDなどがあり、レントゲンや聴診でわかります。多くはくすりで治療します。
②のどからのせきとは、のどがつよい刺激を受けたあとで敏感になってしまい、ちよつとしたきっかけで長く続いてしまうせきのことです。はなみずをかむ習慣のない人は、はながのどに回ることによつても、のどが刺激を受けます。これは自分の体を守ろうとする反応によるせきで、くすりは効きづらく、のどにわるい3つの刺激（下記参照）を避けて症状がおさまるのを待ちます。③食道からのせきは、胃酸が食道に逆流してくることなきっかけで、せきがおこります。胃酸の分泌をおさえるくすりによつて改善します。

【はなみず】がでる3つの原因

はなみずがでる原因には①感染症②アレルギー③冷えがあります。①かぜなどの感染症によるはなみずは、おもに色がついていることが多く（色の正体は病原菌とたたかった白血球の死がい）、②花粉などによるアレルギー反応としてでるはなみずは、透明の水のようなことが多くみられます。①②の場合は、状況に応じてくすりで治療しますが、はなみずよりもはながつまることの方が問題になります。③はなの粘膜が敏感なお子さんなどは、かぜやアレルギーがなくても冷えの刺激によつてはなみずがたれてきます。お子さんのはなみずに気がついたら、まずは体をあたためてみてください。
【6月】にわるい3つの刺激
のどは①冷え②乾燥③けむり（タバコ、線香など）が刺激になります。のどの症状があるときには、この3つの刺激から遠ざかってください。

【下痢】のときに避けたい3つの食べもの

①冷たい②油っこい③刺激がつよい。

【便秘】のときに足りない3つのもの

①水分量②運動量③安らかな気持ち。とくに安らかな気持ちはたいせつで、心配ごとがあるときやゆつたりとした時間がとれないときには便秘になってしまいます。

【あたまをぶつけた】ときに注意する3つのサイン

①吐きつづける②はげしい痛み（小さい子どもの場合げんが悪い）③意識の低下。

【皮膚】にとつて大敵となる3つの刺激

①乾燥②汗③かくこと。皮膚が敏感な人は、汗をかいたらなるべくすぐに洗い流し、保湿薬を使用して、かかないようにすることが大切です。

【血圧がふだんより高い（低い）】ときにしてほしい3つのこと

①あわてない②落ちつく③何度も測らない。血圧の数値はたえず変化しています。ふだんと数字がちがっていても、とくに体調に変化がなければそのまま落ち着いて様子を見ていればいいことがほとんどです。かえって、あわてて病院へ行つたりすれば、余計に血圧が変化してしまいます。

◆診療所に持ってきてほしい3つのもの◆

①診察券②保険証③ゆとりある気持ち。どれも大切です。忘れないようにお願いします。

元気でいるために

あかり木診療所には、とてもお元気な80歳から90歳の方がたくさんいらっしゃいます。お元気な方をみると、共通している3つのことがあることに気がつきました。①よく話すこと②よく笑うこと、そして③よく歩く（運動する）ことです。運動能力は、50歳台以降はどんどん衰えていってしまいます。また、骨の強度（骨密度）も性ホルモンの減少とともに低下し、「骨粗しょう症」といわれる状態になると、ちょっとしたことで骨折しやすくなってしまいます。あかり木診療所では、近隣の病院の設備を利用して骨密度の検査ができるようになりました。気になる方、一度検査してみたい方はおたずねください。