

健康と環境



特集

1. オリンピックイヤーをアクティブに過ごそう!
2. 附属病院特集
その咳、放っておいて大丈夫?
～長引く咳に、ご用心!～
3. みかんの効果
4. 禁煙啓発ポスターコンクール 受賞作品

オリンピックイヤーをアクティブに過ごそう!

令和の時代が幕を開け、東京2020オリンピック・パラリンピックがいよいよ開催されます。

みなさん、「今年なりたい自分」を想像してみてください。

厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動基準2013」では、18-64歳の身体活動(生活活動・運動)の基準として、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分、そのうち息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行うこととしています。また、65歳以上の身体活動の基準は強度を問わず、横になったままや座ったままにならなければ、どんな動きでもよいので毎日40分行うこととしています。

現代は生活の様々なことが便利になり、多くのことを座ったまま行うことができるようになりました。昭

和の時代、玄関先の黒電話が鳴って、小走りで行ったことを懐かしく思います。活動量を上げるために、テレビのリモコンを使わないように工夫している方もいます。

人生100年時代を迎えるにあたり、いつまでもやりたいことができる筋力・体力の維持・増進は、何歳から始めても遅くはありません。

岡山県南部健康づくりセンターでは、20歳前後から90歳代の方々が、イス体操、ヨガ、エアロビクス、筋力トレーニング、水泳、水中歩行など、ご自身に合ったペースで運動をされています。初心者の方も始めやすい健康教室(運動教室)がありますので、ご興味がある方は、下記までご連絡ください。オリンピックイヤーをよりアクティブに過ごしましょう。

お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター TEL:086-246-6250

【受付時間】火～金/8:30～22:00 土・日・祝/8:30～18:00(月曜日は休館日です)





その咳、放っておいて大丈夫？ ～長引く咳に、ご用心！～

“咳”と聞いて、まず一番に頭に浮かぶのは風邪(ほとんどはウイルス感染)だと思いますが、多くの方は長くても1～2週間程度で良くなると思います。しかし、咳が長引く場合には、実は多くの病気が影に潜んでいる可能性があります。

今回は、実際の医療現場ではどのような疾患を考えて診断しているのかをお話したいと思います。

風邪以外の感染症で有名な疾患

- ・マイコプラズマ感染: 気管支炎や肺炎を起こし、1か月程度の咳が続きます。
- ・百日咳: その名のとおり百日間咳が出ます。

いずれも、重症化しない限り良くなっていきます。また、肺炎などの感染後に、咳だけが長引く場合もありますが、これも自然に良くなっていきます。

長い間良くならない咳で、ゆっくりと悪くなるような疾患

- ・肺結核: 日本は先進国の中では比較的患者数が多い国で、世界的には増加中の感染症です。
- ・肺非結核性抗酸菌症: らい病も含めた結核に類似した病気で現在、日本でも患者数は増加中です。

このような経過では、感染症でなければ積極的に肺がんも疑う必要もありますので特に注意が必要です。

その他の咳が特徴的な疾患

現在、世界的に禁煙運動が強く進められていますが、喫煙はCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因であり、肺気腫や慢性気管支炎のために咳が慢性的に続きますし、喫煙自体が肺がんを含めた種々の癌での高リスクであるため、特に注意が必要です。

消化器疾患の中でもGERD(胃食道逆流症)は胃酸や胃内容物が胃から食道へ逆流する病態で、これも咳が発生する原因となります。

また、話題となったSAS(睡眠時無呼吸症候群)も慢性の咳を引き起こす原因の一つです。副鼻腔炎(蓄膿症)や副鼻腔炎気管支症候群などの合併で咳がみられることもあります。

気管支拡張症、間質性肺炎(肺線維症)や、びまん性汎細気管支炎などの肺や気管支の病気は、当然咳の原因となります。

他には、薬の副作用による咳もあります。幾つかの種類で咳を誘発しますが、特に血圧の治療薬(ACE阻害薬)などは医療機関の間では知られています。

外来受診について

当院では呼吸器疾患に特に力を入れています。長引く咳で困って受診される方は年間でも多く、左記に挙げた病気以外では、アレルギー系の呼吸器疾患の方が多く見受けられます。特に数年前、マスコミで報道されましたが、上皇后様が罹患された“咳喘息”と最終的に診断される方が経験的には多いようです。この病気では、比較的共通する症状は、“風邪薬で治療しているのに風邪の咳がぜんぜん良くならない”“夜になると眠れないほど咳き込む”などです。

咳の原因が風邪ではないので、“風邪薬”が効かないという結果になるわけです。



ここまでお話ただけでも、非常に多くの疾患が咳の原因になることがお分かりいただけたかと思います。咳を治すための治療法を決定するためには、病気の診断をはっきりさせる必要があります。そのためには、聴診による呼吸音の異常の有無を初めとした診察や、血液生化学検査、CTによる画像検査、さらに呼吸機能検査、一酸化窒素ガス分析などが必要なこともあります。入念な問診も診断には非常に大切です。“長びく咳”は単なる風邪ではない可能性があります。なかなか咳が治らない、とお悩みの方は医療機関への受診をお勧めします。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

公益財団法人 岡山県健康づくり財団附属病院 TEL:086-241-0880

月～金 受付時間 / 8:30～11:30 13:00～16:30 土曜日 受付時間 / 8:30～11:30
診療時間 / 9:00～12:00 13:30～17:00 診療時間 / 9:00～12:00



岡山県難病相談・支援センターをご利用ください

当院では、岡山県からの委託を受け岡山県難病相談・支援センターを運営しています。

当センターでは、難病(小児慢性特定疾病を含む。)のある方やご家族などから療養上のお悩みやご不安、就労等に関するご相談を電話・面談・Eメールでお受けしています。

また、各疾患別の研修や情報交換を行う患者・家族のつどいや患者さん同士による交流会などを開催しています。事業の詳細は、当財団ホームページをご覧ください。



岡山県難病相談・支援センター TEL:086-246-6284

E-mail : nanbyou@okakenko.jp

火～土 受付時間 / 9:00～12:00 13:00～16:00 13:00～19:00(金のみ)
面談を希望の方は事前にご予約ください。

※岡山市在住の方は、岡山市難病相談支援センターをご利用ください。 TEL:086-803-1271
面談を希望の方は事前にご予約ください。

お問い合わせ先



みかんの効果



肌寒くなりみかんが美味しい季節となりました。

みかんにはビタミンCが多く含まれていることは有名ですね。免疫力のアップやお肌の調子が良くなるなど聞かれたことがあると思います。その他にもたくさんの効果があります。

① クエン酸

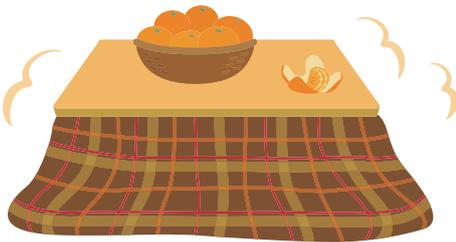
みかんには酸味があります。この酸味こそ疲労回復効果があるとされているクエン酸を含んでいる^{ゆえん}所以です。

② βクリプトキサンチン

みかんのオレンジ色の色素の一種で、これにはがん予防効果や骨粗鬆症予防効果もあると言われています。

③ ヘスペリジン

ヘスペリジンには毛細血管を広げ、血流改善や血圧を下げる効果があるとされています。



みかんはお手頃サイズで、つつい手が伸びてたくさん食べ過ぎてしまったといった経験をされた方もおられるかと思います。

しかし、果実の摂取量は1日に約200g程度でよいと言われています。

果実200gとはMサイズのみかん約3個分です。ちなみにショートケーキ1個分とみかん10個分はほぼ同等のカロリーと言われているため、食べ過ぎにはくれぐれも注意しましょう。

令和元年度 禁煙啓発ポスターコンクール

県下の小学校4～6年生を対象に禁煙啓発ポスターの募集を行い8校124点の応募をいただきました。今回受賞した8点を紹介します。

岡山県知事賞



里庄町立
里庄東小学校
6年
堀 夢華さん

岡山県教育委員会 教育長賞



岡山市立
南輝小学校
6年
岩脇 心映さん

岡山県健康づくり財団 理事長賞



早島町立
早島小学校
6年
高橋 侑大さん

岡山県禁煙問題協議会会長賞



岡山市立
庄内小学校
5年
長谷川 梨花さん



倉敷市立
味野小学校
6年
土倉 永さん



里庄町立
里庄東小学校
6年
中内 百香さん



里庄町立
里庄東小学校
6年
野村 颯馬さん



新見市立
萬歳小学校
6年
小郷 聖也さん

