

平成吉作事情

Vol. 200 平成26年 9月号

〒930-0142 富山市吉作355

吉田内科クリニック

院長 吉田 雅一

長引く咳にご注意！ 咳喘息

かぜは治ったはずなのに、咳はちっとも治まらない、といったような状態が数週間続いたら、それは咳喘息かも…。

咳喘息の症状 夜中から明け方に激しい咳が出たり、寒暖の差で咳が出やすくなる。

- のどのイガイガ感がある。
- 長話をした際にのどの渇きや枯れがある。
- 咳の発作が激しい時には、眼の痛みや嘔吐、失神したりする。



喘息発作は1年中、いつでも季節に関係なく起こりますが、特に秋、9月、10月に発作が起きやすいと言われています。

この時期は台風が発生しやすく気候が不安定だったり、前日の気温差、昼と夜との気温差が大きいためです。

喘息の発作を抑えるためには、喘息の出やすい季節や時間帯を上手くコントロールすることが大切です。

長引く咳にはマイコプラズマ肺炎もありますので、医師の診察を受けてください！

健康一口メモ

お年寄の骨折は布団の上でも起こる

お年寄の骨折は布団の上でも起こる事があります。若い人の骨折はよほど強い力加わらないと起こりませんが、お年寄の場合は、ちょっとした身体のねじれでも骨折につながります。

布団の上で起き上がろうとして、バランスをくずして倒れた時に、痛みがあっても布団の上だからまさか骨折はしていないだろうと思っていても、骨折していることがあります。

特に大腿部頸部（いわゆる股関節）は力が加わりやすく、お年寄では骨が脆くなっているので折れやすいので注意しましょう。

- 北国へ 汽笛をならして 別れ船
- 夕暮れに奥飛だの宿 2人来て 温泉につかり 今日も暮れゆく
- 朝露に やさしく咲いた 朝顔が おもかげうかぶ 霧の中から やさしく咲いた かわいい瞳
- 北国の すずらんの花 なつかしく 可愛い瞳が今日も 夢を見る
- 吉作 白い花 咲く 梨の花 おぼんめぐりて 幸水を待つ

短歌



増山 久男さん

マイコプラズマ肺炎

どんな症状がでるの？

主な症状

- 発熱
- 全身倦怠感(だるさ)
- 頭痛
- 痰を伴わない咳

徐々に強くなり、熱が下がった後も3~4週間続きます。

○感染してから発症するまでの潜伏期間が2~3週間と他の感染症と比較して長いことも特徴です。

○多くの人はマイコプラズマに感染しても気管支炎で済み、軽い症状が続きますが、一部の人は肺炎となり、重症化することもあります。

○一般に小児の方が軽くすむと言われています。

どうやって感染するの？

感染経路

- 感染者の咳のしぶきを吸い込むこと(飛沫感染)
- 感染者と身近に接触すること(接触感染)



学校などでの短時間での暴露による感染拡大の可能性は高くなく、友人間での濃厚接触によるもの。

↓ ということは・・・

普段から感染対策を徹底することで院内感染を防止することができます！

感染しない・させないためには？

感染対策

- ① 手洗い
- ② うがい
- ③ 咳エチケット
- ④ マスクの着用

石鹸で洗うことがポイント！

を普段から行うことが大切です。

※マイコプラズマ肺炎のワクチンはありません。



吉田内科クリニック あゆみ会 紅葉狩り・秋の日帰り温泉旅行

『富山の奥座敷、神通峡で美しい自然を一望しながら ゆったりとくつろぎませんか？』

☆日 時：9月28日(日) 9:00出発
16:00頃到着予定

☆場 所：ゆ〜とりあ越中 ☎(076)467-5000

☆参加費：6,000円

デイサービスあゆみ・梨の花だより

6月25日(水)
6月の誕生会



7月16日(水)
7月の誕生会



7月2日(水)
ファミリーパーク
ドライブ



7月30日(水)
ソーメン祭り



おたっしやけ 「酢」を食べる

管理栄養士 大畑 洋子

暦の上では秋に入りましたが、夏の疲れをとるにはバランスの良い食事がカギです。なかでも、「酢」は食欲増進、疲労回復力をもったスグレモノです。1日大さじ1杯(15ml)の「酢」がよいとされていますが、日本人の1日平均摂取量は1/3の5mlといわれています。酢の物が苦手…という方も、煮物や炒めものなど、醤油のように毎日の食卓に取り入れてみませんか？「酢」を使った料理は、酢の物だけに限りません。しっかりと、こってり味の料理が続くと胃に負担がかかるもの。そこで、油っさを和らげる効果をもつ「酢」の登場です。料理の仕上げに、食べる前に…

▼煮物、煮汁に ~火を止めてからひとさじ~

豚汁など素材から出る脂が気になる料理に。仕上げに「酢」を入れるだけでさっぱり味に仕上がります。4人分に対して大さじ2杯の穀物酢が目安です。最後に入れるのがコツです。

▼炒めものに ~最後にひとふり~

チャーハンや野菜炒めにひとふり。クセのない穀物酢が最適です。炒めものには、4人分で大さじ1杯が目安です。最後に鍋肌に回しかければ、全体になじみます。

▼中華料理に ~食べる前にひとかけ~

食べる前に酢をかけて、さっぱりさせながらも味に深みを加える、中華料理の名脇役です。焼きそばやラーメン、八宝菜に餃子…。おなじみの中華料理には黒酢がおすすめ。いつもの食卓酢を黒酢に代えれば、本格的な中華の味が楽しめます。

ししぴ

☆豚のさっぱり焼き丼☆

材料 <1人分>

ごはん	丼1杯
酢	小さじ1/3
豚ロース肉薄切り	50g
片栗粉	適量
玉ねぎ	1/4個
焼き油	適量

酢	大さじ1/2
酒	// 1/2
砂糖	// 1/2
醤油	// 1/2
水	// 1/2
生姜(すりおろし)	少々

作り方

- ① 豚肉…食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎ…スライスする。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉の両面をこんがり焼く。焼けたら玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- ③ 混ぜ合わせた②を加え、からませる。
- ④ 丼にごはんを盛り、小さじ1/3の酢をかけ③を盛る。

新人紹介



大井 恵美子

午後2:00~6:00迄の外来看護師です。よろしくお祈り致します。



中川 舞

まだまだ不慣れで足りない所だらけですがよろしくお祈り致します。

こころざしコーナー

【杓子定規】

形式ばかりを大切にして、応用のきかないこと。昔の杓子の柄は曲がっていて、これを定規がわりにしては直線がひけないことから出た言葉。