

## 滝田医院ニュース 第29号

〒022-0001 大船渡市末崎町字平林75-1 滝田医院 電話0192-29-3108 内科(循環器、呼吸器、消化器)  
院長 滝田有(たきた たもつ):医学博士・日本内科学会認定総合内科専門医・日本循環器学会認定循環器専門医

### ハイライト:

- 1月14日(土曜日)は臨時休診となります。ご了承ください。
- 慢性の病気で定期的を受診される方は、予約制にご協力ください。
- 休診日などのお知らせは随時、当院のケータイサイトやホームページに掲載しています。是非登録してください。
- <http://takita.webmedipr.jp/>
- 津波前の細浦・風景写真を待合室にて展示中

## 仮設住宅 冬の過ごし方

新しい年を迎えました。昨年は大津波。本当に大変な年でした。

慣れない仮設住宅で冬を越さねばならない方も多と思います。医者から見た冬の過ごし方をお伝えします。

暖房はエアコンが主になります。エアコンはスイッチ一つで温まるのが利点です。しかし室内から湿気を奪い極端な乾燥状態になりやすいのが欠点です。乾燥すると体が脱水状態に陥りやすく、喉も痛め易くなります。水分補給は十分するように心がけましょう。また室内に洗濯物を干したり加湿器を置いたりする工夫



当院仮設診療所の内部

が必要です。就寝中はエアコンを止めて電気毛布を使う人も多と思いますが、タイマーの使用または湯たんぽを勧めます。一晩じゅう電気毛布を使うと容易に脱水となります。頭痛や疲労感、めまいなどは脱水が原因であることが多いです。仮設住宅での生活は、夏だけでなく冬にも脱水となりやすいので注意して下さい。

### 目次:

仮設住宅 冬の過ごし方	1
冬の皮膚は痒い。	1
長引く風邪?	2
肺炎球菌ワクチン	2
予約の勧め	2

●<http://takita.webmipr.jp/>

●在りし日の細浦・風景写真:待合室にて回覧しています。

## 寒くなると手足がかゆくなる! その予防法

冬になると手足がかゆくなる人が多くなります。湿疹など見た目の異常がないのに、皮膚が全体にざらつきフケのような白いガサガサ(鱗屑-りんせつ-といいますが)がでる場合は乾燥肌による痒みと考えてよいでしょう。一般に若い人の皮膚の表面は、目に見えませんが脂分や水分で薄く覆われています。これらは外界の刺激物(虫や埃など)から皮膚を守る働きをしています。しかし齢を取ると脂分や水分は少なくなるので、

その分皮膚は外界の刺激物から障害を受けやすくなるのです。それが痒みを引き起こします。そこで痒みが来る前に(鱗屑ができる前に)、皮膚に湿り気を持たせる(保湿)のが大事です。入浴後30分以内によく体を拭いたうえで市販の保湿剤を痒くなりやすい部位に塗るだけで予防になります。「ユースキン」や「ニベア」などの商品名で薬局やスーパーなどで買えます。また入浴で体を擦りすぎると脂分が落ちます。ゴシゴシ擦らないのも大事です。

## 長く続く風邪?? アレルギー性鼻炎

「風邪をひいた」と言って受診される方が、寒くなるほど増えてきます。

「風邪」と一口に言っても色々な症状があります。鼻水やくしゃみだけの症状で、それが何週間と長く続くのなら、それは「風邪」ではありません。大部分は寒冷刺激によるアレルギー性鼻炎の場合が多いようです。そのような時は、通常の風邪薬はあまり効きません。抗アレルギー薬が有効であることが多いようです。また最近抗アレルギー作用を持った点鼻薬も良いものが出ています。いずれにせよこれら抗アレルギー薬は医師の処方箋が必要です。

生活では冷たい空気を吸い込まないように、寒い戸外に出る時はマスクをすることが必要です。

また、このようなアレルギー性鼻炎は放置しても重症化する恐れはありません。症状が気にならなければ放置しても大丈夫です。

ただし鼻水が長引いて、汚く臭い鼻汁になって頭重感を伴う場合は副鼻腔炎(蓄膿症)の恐れもあります。その時は病院受診が必要となります。ご注意ください。



神戸の港と護衛艦

## 肺炎球菌ワクチンについて

テレビニュースなどに報道されている肺炎球菌ワクチンについて説明します。所謂「肺炎の予防注射」ですがこのワクチンで肺炎を完全に予防できるわけではありません。肺炎の原因になる菌は沢山あります。このワクチンはその中の肺炎球菌という菌の感染を予防するものです。肺炎球菌は一般の肺炎のうち4分の一を占めるのでワクチン接種にはそれなりの意味があります。またインフルエンザワクチンと違って毎年の接種は不要です。5年に一回の接種で良いのです。逆

に接種間隔を短く行ってしまうと副作用が増えてしまうのです。したがって自分が何年の何月に接種したか、きちんと記録しておいてください。当院では接種した方には、接種年月日を記録した手帳やシールを差し上げています。紛失しないよう注意してください。

当院ではワクチン接種は予約制です。窓口か電話で相談ください。原則としてかかりつけの患者さんのみ受けつけています。また公費で負担できるのは満70歳以上に限ります。

### 肺炎球菌ワクチン

当院の患者さんのみ

5年に一回の接種

公費負担は期限付き

## 予約の勧め

昨年10月末に平林地内に仮設診療所を開設しました。6か月に及ぶふるさとセンターでの診療期間はほとんど検査も出来かねる状況でしたので、仮設診療所オープン以来、必要な方には順次定期検査を行っています。またインフルエンザや肺炎球菌などの予防接種が年齢によって公的扶助がなされるようになっていきます。それそのものは良いことなのですが、事務処理の量は嵩みます。

当院は津波以後、2人の職員が退職し

ました。現在の職員は3人のみ。ぎりぎりの人数で頑張っています。

そこで皆様をお願いします。当院で勧めている「予約制」にぜひご協力ください。特に血圧や糖尿など慢性の病気で1~2か月に一回の受診の方は予約日を決めていただくとうまくいきます。(風邪や腹痛など急な病気はその限りではありません。)

一年でも長く当地で医療を続けるためにご協力をお願いします。また予約日時は忘れないようにカレンダーに書き写す事を勧めます。



神戸の洋館