

発行：医療法人社団 神鋼会 神鋼病院  
〒651-0072 神戸市中央区脇浜町1丁目4-47 電話：078-261-6711(代表) FAX:078-261-6726  
発行責任者：病院長 山本 正之 編集責任者：神鋼病院広報委員会 委員長 山神 和彦

## 「長引く咳」が気になってませんか？

### 咳



「咳」をしたことがないという人は皆無  
といってよいでしょう。風邪をひく、食事  
を誤って吸い込んでしまう、煙を吸うなど  
で「咳」が出ます。

「咳」は気道(鼻・口から肺までの空気  
の通り道)に何らかの刺激が加わった際、反射的に出る生  
理的な防御反応です。実は洋の東西を問わず、医療機関  
を受診される患者さんの訴えで、最も多いのがこの「咳」  
であると言われています。多くは風邪に伴うものですが、3  
週間以上持続する咳の場合、それ以外の原因が関与して  
いる可能性が高くなってまいります。環境の変化のため  
か、近年長引く咳で病院を受診される患者さんが増加し  
ています。

### 長引く咳の原因

結核や肺がんで咳が長引くこともありますが、外来に來  
られる方の多くはそれ以外の病気がかかっています。  
データにもよりますが、日本ではこれらが長引く咳の4大  
疾患です。

#### ◆咳の4大疾患◆

- 感染後咳嗽  
かんせんごがいそう  
風邪がきっかけとなって咳が長引くけれども自然に改善する
- 咳喘息  
せきぜんそく  
咳だけで発症する喘息の一種
- 胃食道逆流症  
胃酸が食道に逆流することで咳がでる
- 副鼻腔気管支症候群  
蓄膿症を持っている方で痰を伴う咳がでる

### 咳の原因を特定するための手順

咳の原因を特定するために詳細な問診のほか、適宜以  
下の検査を行います。

#### ■レントゲン検査

肺癌や結核など重大な病  
気がないか確認するた  
め必ず撮ります。

#### ■痰の検査

痰が出る方には細菌の関  
与、痰の中の細胞を調べ  
るために行います。

#### ■血液検査

アレルギーの有無、細菌の  
関与などを確認します。

#### ■肺活量検査

喘息、肺気腫がある  
か参考になります。



これらの検査を参考にして診断をすすめていきます  
が、残念ながら検査だけでは診断を確定することは困難  
です。最終的には実際に治療薬を用いて咳が改善するか  
確認することで診断します(診断的治療)。例えば胃食道  
逆流症による咳が疑われた場合、胃薬(制酸剤)を飲んで  
頂いて効果があれば胃食道逆流症と診断ができるわけ  
です。

つぎに長引く咳の原因として最も多い咳喘息と感染後  
咳嗽の原因として注目されている百日咳について説明し  
たいと思います。



Hirofumi Matsuoka

呼吸器内科医長  
松岡 弘典

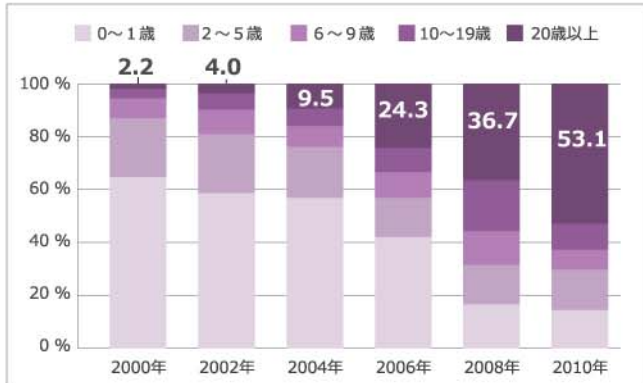
- ・日本内科学会認定医
- ・総合内科専門医および指導医
- ・日本呼吸器学会専門医
- ・日本アレルギー学会専門医

## 百日咳ってどんな病気？

最近、咳で受診される患者さんの中に、「自分は百日咳ではないか」と心配されて受診されるケースをよく経験しますが、かんせんごがいそう感染後咳嗽の原因としてこの百日咳が注目されています。

百日咳といえますと子供の病気と考えられがちですが、成人の百日咳もまれでないことが分かってきており、長引く咳の2～3割ほどが百日咳によるものとするデータもあります。

### ■ 過去10年間の百日咳患者数の推移



近年成人の百日咳が増加傾向にあります。その理由として、若い人の中でワクチンを接種していない人がいること、ワクチンの効果が年齢とともに低下してきていることがあげられます。

診断は問診や血液検査、菌の培養などで行いますが、いずれも精度が高くなく、結果が出るまで時間を要するため、

実用的ではありません。百日咳を発症して2～3週間以内でないと抗生物質の効果が期待できないため、吐いてしまうほどのひどい発作性の咳が2週間以上続いていたたり、家庭や職場に同じような咳をしている人がいるようであれば検査の結果を待たずに抗生物質を投与するようにしています。

## 咳喘息とは

咳喘息は、長引く咳の原因の約半数を占めます。最近、美智子皇后陛下がこの病気にかかれたことで話題になりました。名前前から見て取れるように咳喘息は喘息の一種ですが、喘息のように息苦しさを伴ったり、胸が「ゼーゼー」することはなく、咳のみを症状とします。この病気の原因に関してまだ不明な点も多いですが、花粉、ハウスダスト、カビなどに対するアレルギーが主な原因と考えられています。

治療は喘息の治療に準じて行い、吸入ステロイド薬が治療の主体になります。成人の咳喘息のうち約30%の方は経過中、喘息になることが分かっていますが、吸入ステロイド薬を使用することで喘息への移行をかなり抑えることができます。

## 最後に

咳が続くと仕事や日常生活に影響がでたり、睡眠障害、疲労、胸痛により生活の質(Quality of Life)を損ねることもありますので、咳が続くようでしたら早めに医療機関にご相談ください。



## インフルエンザ Q & A

[薬剤室 三枝 邦廣]



去年インフルエンザにかかったので、今年ワクチンを接種しなくてよい？

**A** 接種した方がよいです

ウイルスは常に少しずつ変化しています。毎年接種することをおすすめします。



発熱しているけどワクチン接種してもいい？

**A** 接種当日、37.5℃以上ある場合は延期しましょう。



ワクチンはいつ頃接種したらよい？

**A** シーズンが始まる前の12月中旬頃までがよいでしょう。

ワクチンの効果が現れるには通常2週間ほどかかります。インフルエンザのシーズンは1月上旬から3月上旬までなので、予防接種は12月中旬頃までに受けたほうがよいでしょう。



ワクチンを接種してもインフルエンザにかかる？

**A** かかる可能性はあります。

インフルエンザワクチンは100%の予防効果は期待できませんが、重篤な合併症の予防が期待されています。

## Healthy Recipe

### サバとじゃがいもの トマト煮

くろしー  
れしび



栄養室 管理栄養士  
田中 利幸

【一人分】 287kcal  
たんぱく質13g 脂質10g 糖質27g

サバは“サバの生き腐れ”と言われるように、鮮度の落ちが激しく、生臭みの元になる成分が多い魚です。調理するときは、酒、酢、生姜で臭みを消したり、味噌に臭みを吸着させるとよいでしょう。ツヤ、弾力性があり、腹に金色のスジ模様があるものを選びましょう。

サバはうまみ成分や血中のコレステロール値を下げたり、動脈硬化、脂質異常予防に効果的な脂質が含まれています。さらに、胃炎の症状改善や、脳や神経組織の発育や維持に働くので、学習能力や記憶能力を高めることが期待できます。

#### 材料（4人分）

- さば 4切れ
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ3
- たまねぎ 1個
- じゃがいも 2個
- ニンニク 1かけ
- トマト水煮 1缶
- 白ワイン 1/2カップ
- コンソメスープの素 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 粗挽きこしょう 少々
- オリーブ油 大さじ2

#### 作り方

- 1 サバは1切れを2～3等分に切り、塩・こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- 2 玉ねぎは薄切りに切る。じゃがいも1.5cm幅の輪切りにし、水に放って表面のでんぷんを流した後、下ゆでをしておく。
- 3 フライパンに半量のオリーブ油を熱し、サバを入れて中火で両面焼き色がつくまで焼き、いったん取り出す。
- 4 フライパンに残りのオリーブ油とみじん切りにしたニンニクを入れて火にかけ、香りが出てきたら②を加えて、全体に油がなじむまで炒める。
- 5 トマト水煮、白ワイン、コンソメスープの素、砂糖を入れ、煮立ったら弱火にして5分煮る。
- 6 サバを戻し入れて、さらに5分程煮て、塩・粗挽きこしょうで味をととのえる。器に盛り、お好みでイタリアンパセリを飾る。

## INFLUENZA



**今年の季節性インフルエンザワクチンは、昨年流行した新型インフルエンザに効果ある？**

**A** 効果があります。



通常の季節性インフルエンザのウイルスは、Aソ連型、A香港型、B型のいずれかのタイプです。昨年流行した新型インフルエンザはこれら3つの型に当てはまらない新しい型のウイルスでしたので、季節性インフルエンザワクチンの効果はありませんでした。しかし、今年度のワクチンは新型インフルエンザにも効果があるように製造されています。



**妊婦にワクチン接種は可能？**

**A** 妊娠初期はひかえましょう。

インフルエンザワクチンは不活化ワクチンのため、胎児に影響はないと考えられます。しかし、妊娠初期は自然流産がおきやすいため、ワクチン接種は避けた方がよいと考えられています。



**授乳婦にワクチン接種は可能？**

**A** 可能です。

ワクチン成分は、ほとんど母乳に移行しません。授乳婦や家族の方への感染予防のためにも、ワクチン接種が望まれます。



## 健康診断？

## それとも人間ドック？ 私はどっちに行けばいい？



### ■ 定期健康診断と住民健診

一般的に健康診断というと、会社で実施される「定期健康診断」や、保健所等で実施される「住民健診」がすぐ思い出されることでしょう。

会社は、事業主としてそこで働く従業員に、労働安全衛生法に基づく「定期健康診断」を実施しなければなりません。就労上、必要不可欠な項目で実施されていることが多く、ご本人の加入されている健康保険組合が実施する「生活習慣病健診」と、各種の「がん検診」(胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん等)を組み合わせている場合があります。

また、「住民健診」は各自治体が母体となつて実施する健康診断で、医療保険法によって定められています。健診項目は自治体で決められており、個人の都合で検査項目を増やしたり変更が出来な



いケースが多いようです。しかしながら、最近は健康意識が高まり、それだけでは物足りないという方が増えてきています。

### ■ 人間ドックで詳しく健診

一方、人間ドックでは、総合的な健診に個人のニーズに応じたオプション検査を含めて健診を行います。医師の問診・診察を受け、生活習慣病の予防等に繋がったり、種々のがんを早期に発見することが可能です。

人間ドックで異常が見つかりやすい項目は、肝機能障害・高コレステロール血症・肥満・高血圧・耐糖能異常などがあります。また、平成二十一年度日本人間ドック学会の統計では人間ドックの判定結果が全ての項目で「異常なし」及び「軽度異常だが心配なし」であった人は全体の約9.5%と十人に一人を下回っています。最近では「メタボリックシンドローム」に代表される生活習慣病が、心・脳血管障害の予備軍であると注目を集めています。

ふと自分を振り返った時に、ご自身の

健康状態が急に気になったり、がん等に侵されているのでは、と心配になることもあるのではないのでしょうか？会社で行っている健康診断では満足できなかったり、心配な方には「ドック健診」をお勧めします。

当院の「ドック健診」は二十七年の歴史を経て、昨年十月に新神戸駅前にも人間ドック専門施設 新神戸ドック健診クリニック」としてオープン致しました。オープンに伴い受診環境を整え、男女の健診ラインを別々にしましたので、より快適に受診していただけるようになりました。開院して日も浅く、知名度も低いかと存じますが、今まで以上に安心で心地よく、かつ精度の高い健診を実施していますので、是非ご利用下さい。

#### ■ 健康診断を受ける方は

TEL:078-261-6773

神鋼病院健診センター施設健診室  
神戸市中央区脇浜町 1 丁目 4-47 神鋼病院 1 階

#### ■ 人間ドックを受ける方は

TEL:078-261-6736

新神戸ドック健診クリニック  
神戸市中央区熊内町 7-6-13\*カルフ新神戸7-2 階

## 第4回リウマチ教室のご案内

参加無料

リウマチ治療のガイドラインは、年々変わっています。新しい薬の登場により、治療に対する考え方が、痛みを抑えているだけでなく、関節破壊を抑制し、生活機能を維持できるように変化してきました。

今回リウマチ患者さんとその家族を対象に、「関節リウマチ」について正しい知識と理解を深められるように、いろんな職種からわかりやすくお話しします。

- 日時：2010年11月6日(土)  
午後2:00～4:00(開場1:30)
- 会場：神鋼病院3階 講堂  
(神戸市中央区脇浜町1丁目4-47)
- プログラム
  1. リウマチってなに？  
膠原病リウマチセンター 医長 辻 剛
  2. リウマチの装具(手、足を中心に)  
澤村義肢制作所 村田 恭子
  3. 手術について  
整形外科医長 武富 雅則
  4. 質問・相談タイム

### ■ 神鋼病院理念

地域医療に貢献し、  
信頼される病院を目指します。

### ■ 基本方針

1. 患者さんの立場にたった「あたたかい」医療を提供します。
2. 個人の尊厳と生活の質を重視した医療を実践します。
3. より良い医療を提供するために、常に学・技の研鑽に励みます。
4. 全ての領域における医療安全に最大限の注意を払います。
5. 快適で清潔な医療環境の構築に努力します。