

気管支喘息の話 (4)



さて、喘息のお話も最終回になりました。今回は日常生活を送る上での注意点についてお話しします。

皆さんは気をつけていらっしゃいますか？

1) とにかく風邪には気をつけて

ふだん安定している方でも風邪をひくと喘息発作が悪化します。冬場はマスクと手洗い、うがいをしっかりしましょう。インフルエンザや肺炎球菌のようにワクチンがあるものには、ワクチンでしっかり予防しましょう。

そして、かかってしまって苦しくなったら我慢しないで受診しましょう。

早い時期に手を打てばそれだけ軽くすみます。

2) 日常生活の危険を避ける

日常生活にはいろいろな落とし穴があります。夏場の花火、蚊取り線香。墓参りの線香の煙。強い香水の匂いなどは喘息発作のきっかけになります。なるべく避けるように心がけましょう。飲食店はなるべくなら禁煙のお店、そうでなければせめて分煙（しないよりマシなくらいですが）のお店を選びましょう。

3) 運動

喘息の人でもスポーツや運動を楽しんでください。健康のためには適度な運動は大切です。ただ、喘息の人の中には運動で発作が出やすい人もいますので、その場合は医師に相談してください。湿度が保てる水泳が良いと言われていています。スキューバダイビングは危険だという意見があり、お勧めしません。

4) 自分の薬をよく知る

気管支を安定させる薬と拡げる薬の区別だけはしっかりつけましょう。安定させる薬が切れないように気をつけましょう。そして、吸入のお薬を使った後はよくうがいをしましょう。

主治医以外の医師や歯科医師にかかる時は必ず、自分が喘息であることを申告して、使っている薬の一覧を提示しましょう。人によっては痛み止めなどのお薬で発作が起こることがあります。もし、そういう経験がある方は原因になった薬の名前を覚えておくといいでしょう。

5) タバコは絶対にやめましょう

「タバコは肺がんの原因になる」というのは有名ですが、他の癌も吸わない人の数倍から数十倍できやすくなります。心臓や血管、そして肺にも良くありません。喘息でタバコを吸っている方は是非まじめに禁煙を考えましょう。必ず、呼吸が楽になる、薬が減らせるなどの良いことが待っています。今は禁煙を助けてくれるお薬もあります。



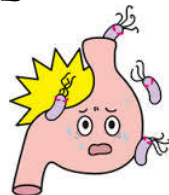
計4回にわたった「喘息の話」は今回で終わりです。
分からないことがありましたら外来でご相談ください。



次回からは糖尿病の話が始まります。



胃がんリスク検診(ABC検診)



胃がんを撲滅しよう!

胃がんをはじめとする胃の病気のなりやすさを分類する検査で、血液を調べることで「胃の健康度」を確かめることができます。

組合員料金：4000円(税込)

一般料金：6000円(税込)

※一般健診とセットの場合は1000円安くなります。



北診だより

二〇一五年 四月号

2015年4月1日

生協北診療所
「北診だより」
作成委員会発行

発行責任者
関根 覚





春爛漫写真館



「六義園」(文京区)のシダレザクラ



赤羽台3丁目～諏訪神社



王子5丁目引き込み線付近



春のつどいは感動と励まし 十条東支部

2月23日「春のつどい」は21名の参加でした。様々な手料理を美味し、美味しいとお喋りしながら食べてから交流の時間となりました。その中で3人の発言とプロフィールを紹介します。

一人目、堀江ハツミさん92歳。77歳まで働き、後は北病院の「布切り」や「新聞の手配り」町会のお掃除などやり続けました。今は合同班会に毎回来しみに出席しています。その様子は泰然自若、シワもなくふっくらと確かな姿、一人暮らしです。「何故そんなに元気なの」と聞くと言葉少なく「当たり前の暮らしをしていくだけ」の一言。いわゆる人間として心身ともにバランスの生き方をしているという事なのでしよう。



二人目、根岸マズ子さん90歳。当日も手品を披露、皆さんから「ワッ!」「すごい」「どうして」の声が上がります。会場から「私、根岸さんと同じジムに行っている、私の倍のレベル。平和橋の坂を自転車で登りきっている。信じられない90歳」を皆前に紹介。根岸さんは赤羽のジムが開設した70歳代から会員になり通い続けています。手品も定期的に勉強です。やはりそれなりの努力があったことを知り皆さん感動して拍手。「これからも続けて」の声に対し、ニコニコと対応。ジム通いと手品は根岸さんの個人としての記録づくり。一人暮らしです。四人の娘さんと四人の良い婿さんで幸せと言ってます。



三人目、大島キヨ子さん84歳。昨年ほくとの集いに初めて参加した時、「最後のボランティアとしてほくとの新聞を配りたい」との発言があり皆を喜ばせた。現在9部を毎月手配をお願いしています。「春のつどい」のチラシお届けしたところ「こうした事なら私お手伝い出来るかも」と早速見本を作った。私は驚くのと同時に感謝嬉しくなりました。大島さんは教師を長く努め、ご主人の看護をし、亡くなってからパソコンを始めました。同時に息子さん夫婦が同居となり。お嫁さんもパソコンを始めました。がたちまちキヨ子さんを抜き「若い人にはかないませんね」と、でも「ほくとのチラシぐらいは」と春のつどい席で発言。みんな拍手です。



その後全員で合唱、小川理事さんのソロも素敵でした。ともかく春のつどいは全員感動と励ましを伝え「私達もしっかりしなければ」の一言でした。

十条東支部 山口節子

生協北診療所7つの特色

- ① 夜間外来をやっています。
- ② ロコモ体操教室をやっています
- ③ 往診をやっています
- ④ 送迎をやっています
- ⑤ 禁煙外来をやっています
- ⑥ CT検査をやっています
- ⑦ HbA1cの結果が判ります(昼間のみ)

