



# 次回休診日:4月14日(月)

## ※4月13日(日) 当番医の代休

## お間違えのないようお願い致します

**<休診日のお知らせ>** : 現在決まっている休診日の日程です。  
現時点でその他の休診日は予定しておりません。

**<今月のピックアップ>** : 雪がちらつくような寒い日が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。まず最初に感染症の動向ですが、当院では1月の第二週をピークに感染症患者さん自体が少なくなり、それと同時にインフルエンザ A 型も非常に少なくなっております。今年は例年のように A の減少に伴い B が増加する傾向は今のところ見られず、かといってコロナが増えている印象もありません。もちろんこのままインフルエンザが収束するか どうかはまだわかりませんので**寒い間は十分にお気を付けください。**

次に、今年はいわゆる**「2025年問題」**の年に当たります。2025年問題とは団塊の世代が一斉に75歳を迎えることで当事者は医療費の負担が減りますが、**国が負担する医療費が2019年と比べると12兆円増えると試算されております** (消費増税による税収は2兆円のみ)。そのため今後色々なところで増税になる可能性が高いかと思えますし、ガソリン代の補助が無くなるなど実際生活に影響も出ております。また、高齢化率の上昇に伴い **仕事をしながら家族を介護するビジネスケアラーが増加**すると見込まれています。介護のために仕事自体を減らしたり辞めたりする人も出るようで、**2030年時点での経済損失は9兆円にも上ると推計されております。**円安による物価高も相まって今後ますます家計が厳しくなる時代が続きそうです。**当院では必要最小限の医療で最大の健康寿命延伸効果を狙って、個人個人に合わせたオーダーメイド治療を行っております。**個人の医療費負担を抑え、健康の維持により収入も継続でき、国の負担そしてその先の税収負担が増えないよう医療の面で支えていこうと実際2025年になったことで再確認した今日この頃でした。また、当院と同じように考えている医療機関が増えることも切に願っております。



最後に告知になりますが、当院ではこれまで日曜当番医の代休を火曜日に頂いておりました。しかし令和7年度は実験的に代休を月曜日にしようかと思っております。皆様のご意見によってはまた火曜日に戻すかもしれません。よろしければ感想を頂けると幸いです。

## 《Ns 通信:かぜやインフルエンザ後の長引く咳はありませんか?》

かぜかな?と**思っていたのにずっと咳が止まらない**、階段を上がったり・人前でしゃべったりすると咳込む…なんてことはありませんか?また**インフルエンザやかぜにかかった後に、咳が長引くことは**ありませんか?かぜの原因は80~90%がウイルスです。かぜのウイルスは体内に侵入し増殖しますが、通常は免疫機能が働くため、安静にしていれば自然に治ります。つまり二週間を過ぎても咳が治まらない場合や、一週間目でも数日間眠れないほどの激しい咳が続く場合は、かぜ以外の病気の可能性があります。

**長引く咳の原因として近年増加しているのは咳ぜんそくです。**咳ぜんそくは、気管支喘息の一步手前の状態で、放っておくと3人にひとり**は気管支喘息に移行する**と言われています。咳ぜんそくはかぜがきっかけになることが多いですが、花粉や天候、過労やストレスが原因になることもあります。1回咳をすると2キロカロリーを消費すると言われています。100かい咳をすると200キロカロリー、これは軽いジョギングを30分行った時と同じ数字です。咳の積み重ねで体力が消耗していることが分かります。

### 長引く咳の予防と対策

#### 1. 咳止めにはちみつとコーヒー

はちみつには**抗炎症作用や抗酸化作用**があり、咳の改善に作用します。また**コーヒーに含まれるカフェインに気管支を拡張する作用や抗炎症作用**があり、咳の予防に効果があります。

#### 2. 気温と湿度をコントロール

**気温26度・湿度50%を保つ**ことで、かぜをひきにくいでしょう。湿度が低くなる11月~3月くらいまでは加湿器を利用することをおすすめします。

#### 3. うがい・手洗いとマスクで感染予防

かぜをひかないための工夫は、**体内にウイルスや細菌を侵入することを防ぐことが咳予防に有効**です。マスク着用や外出後の手洗い・うがいで感染を予防しましょう。

#### 4. 歯磨きも効果的

口の中の雑菌は寝ている間に増えています。**咳のもととなる口内細菌が体内に侵入しやすいので、就寝前と起床後すぐの歯磨きを行いましょう。**ウイルスや細菌の感染対策に効果があります。

#### 5. 呼吸筋を鍛えることで肺機能アップ

肺活トレーニングをすることで、肺機能をアップします。

**鼻から吸って口からゆっくり吐き出す**ことで横隔膜が上下に動きます。意識的に横隔膜を大きく動かすことで呼吸筋が鍛えられます。

咳ぜんそくは、放置すれば気管支喘息へ移行するリスクが高くなり、また肺の機能が低下します。正しく治療すれば改善するケースも多く、低下した肺機能は元に戻ります。長引く咳は放置せずに専門医に相談してみましょう。