

なり人に感染することはないのですが、難治性であり、進行すると肺の働きが低下することもあり、適切な治療が必要な場合があります。

高齢者の長引く咳

●慢性閉塞性肺疾患 (COPD) について

喫煙が原因の特に高齢者に多い疾患です。喫煙者の15~20%がCOPDを発症します。タバコの煙を吸入することで肺の中の気管支に炎症がおきて、気管支が細くなることによって空気の流れが低下します。気管支は何度も枝分かれした先は肺胞という小さな袋になり、ここで酸素は取り込まれ、二酸化炭素は排出されます。COPDではこの肺胞が拡張、破壊され、肺機能が低下します(肺気腫)。COPDは、いったん発症すると、治療しても肺機能は元に戻ることはありません。進行すると動いたときに息切れを伴います。

●間質性肺炎について

肺胞の壁に炎症が起こり、壁が厚くなるため、酸素を取り込みにくくなる病気で、進行すると、肺全体が硬くなり、縮まってしまいます。最も多いのが原因不明の特発性肺線維症です。COPDと同様、高齢者に多く、動いたときの息切れを伴います。その他、膠原病に伴う間質性肺炎やアレルギーが原因の過敏性肺炎や薬剤性肺炎など、多くの種類があります。

●肺癌について

肺癌の中で喫煙と関係が深いタイプの扁平上皮癌は比較的太い気管支にできやすいため、早期に咳や血痰が出現する傾向があります。しかしもっとも多い腺癌は、肺の末梢(気管支の奥の方)の症状が出にくい場所にできやすいため、早期には咳など自覚症状に乏しい場合が多いです。しかし、進行して気管支を圧迫したり、胸水(癌性胸膜炎)を併発すると、咳のみでなく、胸痛、呼吸困難、体重減少などを伴います。日に日に悪化する咳は、肺癌の可能性も考慮し、早めに医療機関を受診してください。

●心不全について

元来、心臓に病気のある人では心臓の働きが低下し、心不全を合併すると、喘息に似たような喘鳴を伴い、夜間悪化する咳が持続する場合があります。重症になると息切れやむくみ、苦しくて仰向けに寝られないなどの症状が現れます。

●薬剤の副作用としての咳

高血圧や心不全の治療薬であるACE阻害薬では咳が誘発される場合があります。ACE阻害薬を内服中で、咳が長引く場合は、かかりつけ医に相談してください。

おわりに

長引く咳はけっしてかぜが長引いているだけではありません。重大な病気が隠れている可能性もあり、かかりつけ医に相談、あるいは呼吸器専門医を受診してください。またタバコを吸っているだけで、咳や痰は続きます。今回解説したすべての病気は喫煙により症状が悪化します。また肺癌やCOPDは喫煙そのものが発症の原因になります。現在、飲み薬や貼り薬による禁煙治療は保険診療で受けることができます。喫煙されている方はこれを機会にぜひ禁煙をおすすめします。

(相模原市医師会 高田 信和)

相模原市医師会 市民公開講座

子宮頸がんは予防できます ~予防法あれこれ~

日時 平成31年2月2日(土)午後2時~3時30分
場所 相模原南メディカルセンター 大会議室
 ※お車でお越しの場合は、隣接する市営立体駐車場(有料)をご利用ください。
講師 上坊 敏子 先生(相模野病院 婦人科)
入場無料 定員100人(申込順)
申込方法 お名前、電話番号、参加人数「がん予防市民公開講座」と明記し、次のいずれかの方法でお申し込みください。
申込み先 相模原市医師会 中央メディカルセンター事業課
 ☎042-756-1700 ☎042-756-2565
 メール koukaikouza@sagamihara-med.jp
申込期間 1月4日~2月1日
 【受付時間 午前9時30分~午後5時(平日のみ)】
 ※申込順で定員になり次第締め切らせていただきます

相模原市医師会 女性医師の会 市民公開講座

不眠・睡眠障害について ~眠りの世界への道しるべ~

日時 平成31年3月2日(土)午後3時から
場所 相模女子大学グリーンホール 多目的ホール
講師 住吉クリニック 院長 住吉 秋次 先生
入場無料、定員先着申込200名
託児サービスあり(※予約制 無料)
申込方法 電話またはFAX、Eメールにて、代表者の氏名・電話番号(連絡先)・申込み人数をご記入の上、平成31年2月8日(金)までにお申し込みください。
 ※託児サービスを希望される方は平成31年1月31日(木)までにお申し込みください。
連絡先 相模原市医師会総務課
 ☎042-755-3311 ☎042-758-9440
メール josei-ishi@sagamihara-med.jp
 ※詳しい内容については相模原市医師会ホームページをご覧ください。

相模原市内科医会 市民公開講座

長引く咳 ~その咳、危険かもしれませんよ~

日時 平成31年3月9日(土)午後3時から
場所 相模原南メディカルセンター 大会議室
講師 東大沼内科クリニック 院長 高田 信和 先生
入場無料、定員先着150名 ※希望者は直接会場へ
 ※事前に質問を受け付けています。詳しくは、市医師会ホームページをご覧ください。
問合せ先 市医師会事務局 ☎042-755-3311

心肺蘇生法講習会

日時 平成31年2月9日(土)午後2時より
場所 相模原南メディカルセンター 大会議室
内容 心肺蘇生法に関する講演および実技指導
講師 北里大学病院 救命救急・災害医療センター 服部 潤 先生
入場無料、定員先着申込30名
申込方法 電話にて代表者氏名・電話番号(連絡先)・申し込み人数をお伝えの上、平成31年2月8日(金)までにお申し込みください。ただし、定員となり次第締め切りとさせていただきます。
申込先 相模原市医師会事業課 ☎042-756-1700

所得税・市県民税確定申告に向けて 障害者控除対象者認定書の申請を

- 障害者控除について** 65歳以上の要介護認定者や扶養親族などは、要介護認定者本人の身体などの状況により、障害者控除の対象になる場合があります。同控除を受けるためには、障害者控除対象者認定書(※)が必要ですので、申請してください。
 ※障害者手帳などを持っていない65歳以上で、市町村長等が「知的障害者又は身体障害者に準ずる」として認定した人に交付するもの。障害者控除を受けるために使用するもので、障害者向けのサービスが受けられるものではありません。
- 対象** 市内在住で次の全てに該当する人
 - 認定を受けたい年の12月31日時点で、65歳以上
 - 身体の障害や寝たきり、認知症により日常生活に支障がある(基準あり)
 - 特別障害者控除の対象となる身体障害者手帳・療育手帳(判定を受けた人を含む)・精神障害者保健福祉手帳・戦傷病者手帳の交付を受けていない
 - 原子爆弾被爆者の認定を受けていない
 - 本人かその扶養者が所得控除を受けられる
 ※障害者・特別障害者控除の対象区分などについては、お問い合わせください。
- 申請** 相模原市役所各高齢者相談課・保健福祉課にある申請書(市ホームページにも掲載)を、管轄する窓口へ

窓口・問い合わせ		城山保健福祉課	☎042-783-8136
緑高齢者相談課	☎042-775-8812	津久井保健福祉課	☎042-780-1408
中央高齢者相談課	☎042-769-8349	相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
南高齢者相談課	☎042-701-7704	藤野保健福祉課	☎042-687-5511

成長曲線を描いてみよう



はじめに

学校健診が改正され、「成長曲線を積極的に活用すること」となりました。現在、相模原市では、市内のいくつかの小中学校で、一人ひとりの発育曲線から、注意すべき発育パターンを示す児童生徒を選ぶ作業を行っています。成長曲線を描く目的は、一人ひとりの成長パターンを見ることにより、健康管理に役立て、身体発育の遅れなどに対する本人、両親の不安や心配を取り除き、子どもの健康増進及び病気の早期発見につなげるためです。本稿では、成長曲線を描いて分かることをお話します。

成長曲線とは

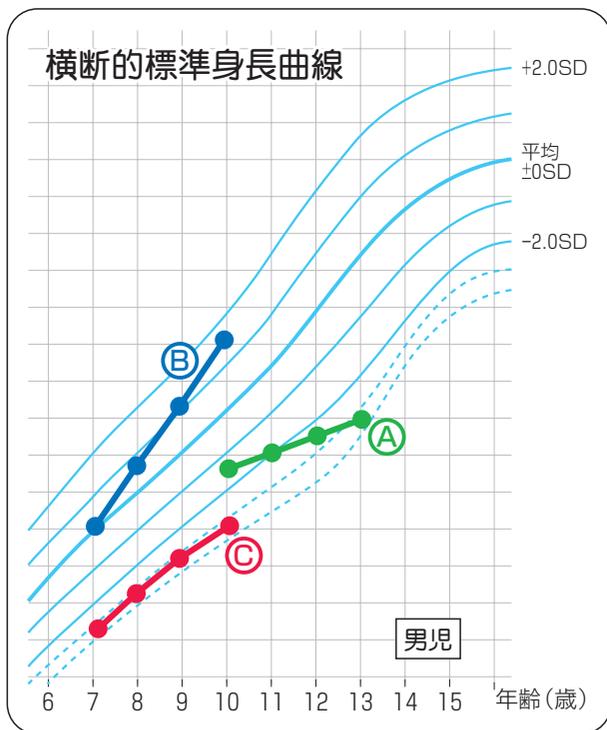
成長曲線は、0歳～18歳までの日本人の男女別の身長・体重をもとにして、平均からの分布を示す基準線が引かれた図です。この図に一人ひとりの学校健診での身長・体重のデータをプロットして曲線を描きます。

成長曲線を描いて分かること

成長曲線を描いてみると、一人ひとりの成長の特徴が見えてきます。ここでは、注意すべき5つのパターンについてお話します。図を見ながら読んでください。

最初は、身長発育についてです。

パターンA：徐々に身長曲線が基準線をまたいで下がってゆくパターンは、いわゆる思春期遅発症（おくて、晩熟）のことが多く治療の必要はありません。しかし、一部にホルモン（成長ホルモン、甲状腺ホルモン、性ホルモン）が不足している場合もあり、検査が必要です。



場合もあり、検査が必要です。

パターンB：一般的な思春期（二次性徴）の開始（おおよそ女兒8歳未満、男児9歳未満）前に身長曲線が上向きに変化する場合には、思春期の始まりが早すぎるかもしれません。同年齢児に比べて早期に思春期が発来・進行するため、身体的違和感や精神的不安定性を生じやすく、また思春期の身長の伸びが早期に止まるため、将来の

低身長に繋がる場合があります。

パターンC：小さく生まれて現在も低身長の場合、特に-2.5SD未満の低身長の場合には、先天的な病気が隠されている場合や成長ホルモン治療の対象になる場合もあります。

次は体重発育です。**パターンD**：体重曲線が基準線をまたいで上向きになり、体重がどんどん増えています。身長とのバランスの評価が必要ですが、肥満の可能性もあります。

多くは、単純性（食べ過ぎ、運動不足）で生活習慣、食習慣の改善が必要です。しかし、ホルモン異常などの肥満を生じる病気が隠されている場合もあり注意が必要です。

パターンE：体重曲線が基準線から下向きに変化しています。はじめは体重増加が悪く、その後体重が減少しています。全身性の消耗性疾患（悪性腫瘍等）や、食思不振症などの病気が隠されている場合があります。

成長曲線は、家庭でも簡単に描けます。ネット上でも、成長曲線を描くアプリやサイトがあります。母子手帳、健康手帳のデータを利用して、描いてみてください。

おわりに

今回は、代表的な異常パターンを示しましたが、発育パターンは一人ひとりの個性を反映して、様々なパターンを示します。わからないことがあったら、学校の養護の先生や、描いたグラフとデータを持ってかかりつけ小児科医と相談してください。

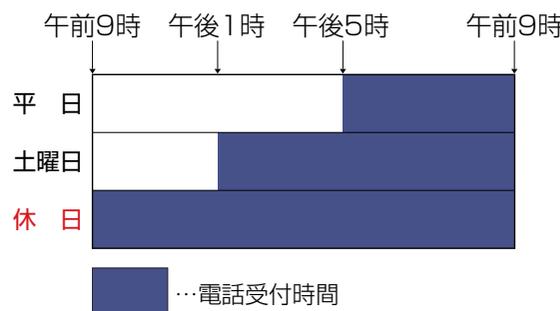
(相模原市医師会 横田 行史)



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。



市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所☎042-756-1501**へ（ウエルネスさがみはら2階）
- ◇服用している薬がある場合は、**お薬手帳**もしくは**処方された薬**をお持ちください。