No. 913

5月1日号

28度

●〒296-8602 千葉県鴨川市東町929 ●TEL04(7092)2211份 ●発行責任者 亀田隆明 ●作成 広報企画室 ●毎月1日•15日発行

## 受付方法が変わりました



 $\bigcirc$ 

 $\bigcirc$ 

朝の混雑緩和のため,5月よ り「自動再来受付機」(▶)を導入 いたしました。

予約をお持ちの方は、まずは 亀田クリニック1階・2階に設 置された「自動再来受付機」で受 付票を発行してください。そ

の際、診察券が必要になります。診察券の磁気が壊れて いると, 自動再来受付機を通りません。再発行手続きを するよう勧められた方は、お手数ですが1階「総合受付」 にて診察券の交換をお願いいたします(※交換は無料)。

なお, 自動再来受付機は8:00~12:00の間, 予約時刻 の1時間前からしか受付ができません。

予約のない方や、保険証が変わった方は、1階「総合受 付」までお越しください。

また, 歯科受診の方は自動再来受付機では受付できま せん。これまでどおり歯科センターの受付へ直接お越し ください。

### ■診察時の呼出は受付番号に

上記に伴い診察時の呼び出し方 が氏名から受付番号 (受付票右上 



違えのないようご注意ください。なお、歯科センターの 呼出はこれまでどおりとなります。

# bayim [MEDICAL UPDATES]

春原佑紀さんがラジオパーソナリティーを務める ベイエフエムの午後のワイド番組『it!!(イット)』で は、毎週火曜日午後3時から、当院のスタッフが出 演する [MEDICAL UPDATES] のコーナー (約10分) が好評放送中です。

5月は川又幸子糖尿病認定看護師が出演いたしま す。ぜひ、お聴きください。

### 便失禁に関する無料電話相談

便失禁でお悩みの方に、治療法を含む適切な情 報を提供する目的で,毎月,専門医や皮膚・排泄 ケア認定看護師による無料電話相談を下記のとお り実施しています。

■日時:5月8日(水)・22日(水)午後2時~4時

■電話番号:04-7099-1206 (直通)

# クールビズ励行にご協力を

当院では夏季期間中(5/1~10/31),施設内の冷房 温度を28度に設定し、スタッフの服装をクールビズスタイ ルとしています。

- ◆ご来院の際は、ぜひ軽装にてお 越しください。
- ◆スタッフのクールビズスタイル にご理解をお願いいたします。

# 第7回介護職員初任者研修



地域で活躍できる介護職員を養成す るため、「第7回介護職員初任者研修」 を下記のとおり開催いたします。受講を 希望される方は、5月10日(金)までにお 申し込みください。

B 8	5月28日(火)~9月11日(水) 25日間 午前9時~午後4時
内容	130時間 ※なお、1時間程度の修了試験があります。
受 講 *	55,000円(消費税込み,テキスト代含む)
定	30名(10名未満の場合は中止いたします)
申込締ち	5月10日(金)
申込方法	1. 履歴書(市販の物使用 B4サイズ,写真貼付) 2. 返信用封筒(92円切手貼付,宛先記入) 以上の2点を下記まで郵送ください 宛先 〒 296-8602 鴨川市東町929 亀田総合病院 継続学習センター
選考方法	書類選考及び面接審査(追ってご案内いたします)
問合せタ	<ul><li>亀田総合病院 継続学習センター</li><li>TEL: 04-7099-1165(直通) 月~金午前9時~午後5時</li></ul>

## 敷地内全面禁煙にご協力を



当院は多くのがん患者さまの診療 を受け持つ「がん診療連携拠点病院」 です。そのため、敷地内禁煙等のた ばこ対策に積極的に取り組むことが

遵守規定となっています。喫煙による健康被害を防 止するため、**建物内に限らず病院敷地内(駐車場** を含む)は全面禁煙とさせていただいております。 ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

### 第4話 スポーツ・運動と気管支喘息

気管支喘息(以下喘息)は人口の10%とも言われ、学校のクラスに数人はいるような良くある病気の一つです。酸素を吸って肺に届ける通り道を気管支と言いますが、気管支の粘膜が炎症を起こすと(発作と言います)、空気の通り道が狭くなり、呼吸困難を起こします。また、炎症により痰が増加し、咳とともに痰がからみます。子どもの頃に発症する人もいれば、大人になって発症する人もいます。アレルギーが関連していることもあります。発作を予防するために適切な治療を受ける必要がありますが、しっかり治療すれば支障なく日常生活を送ることができます。実はこの喘息は、スポーツ・運動と深い関係があるのです。

### トップアスリートには喘息が多い!?

通常のアレルギー性の喘息以外に,運動時だけ喘息症状が強く出る人がいます。気管支粘膜が乾燥したり冷却されたりすることが誘引になると言われていますが,これを運動誘発性気管支攣縮と言います。運動誘発性気管支攣縮はトップアスリートに多く,4人に1人という報告もあります。日本の有名選手では,フィギュアスケートの羽生結弦選手や,レスリングの吉田沙保里選手も喘息持ちなのだそうです。高強度の運動をするアスリートでは,運動時の息切れなどの症状があれば,運動誘発性気管支攣縮/運動誘発性喘息の可能性を考える必要があります。診断には,呼吸機能検査を行うことが必要です。

### 喘息の人が運動する時の工夫は?

通常の喘息の治療は、発作の状況に応じて、吸入ステロイドという薬を中心に使用します。発作を予防するため、連日吸入を行います。発作が多ければ薬剤を追

加し、治療をステップアップしていきます。

特に運動時の喘息症状に有効だと言われている方法がいくつかあります。

- ①運動の5~15分前に気管支拡張薬の吸入(サルタ ノール吸入<sup>®</sup>)を使用する
- ②ロイコトリエン拮抗薬(シングレア<sup>®</sup>)を, 大会や合 宿期間に連日内服する
- ③ウォーミングアップを行う(高強度の運動を 10~ 15分程度行うと, その後数時間発作が起きにくい 状態になります)
- ④マスクで冷気と乾燥を予防する

### トップアスリートは、ドーピングに注意!

実は喘息の治療薬には、ドーピング禁止薬に当たるものが含まれています。ドーピング検査を受ける可能性があるアスリートは、特に注意が必要です。 β 刺激薬と呼ばれる気管支拡張薬は、一部の吸入薬のみ認められています。また、発作時に使用するステロイドの全身投与は、大会前に使用する場合は申請が必要です。ドーピング検査が行われる大会は日本アンチ・ドーピング機構 (JADA)のホームページに掲載されています。該当する方は担当医やスポーツファーマシスト(薬剤師)にご相談ください。

このように、喘息とスポーツ・運動には深い関連があります。正しい知識を持って適切に治療をすれば、決して怖いものではありません。特に運動時にしか症状が出ないタイプの喘息はなかなか気が付かれにくいものです。治療をすることで呼吸が楽になり競技成績が良くなる可能性もありますので、本記事を読んで気になると思った方は、ぜひ「総合スポーツ外来」にご相談ください。

亀田クリニック スポーツ医学科「総合スポーツ外来」では、整形外科の疾患以外でスポーツに関連するあらゆる症状や病気に関する診療を行っています。また、持病があるなど、運動することに不安がある方、どんな運動をすれば良いかわからない方などにもご相談に乗ることが可能です。ぜひお気軽に受診ください。

# 医師紹介 原澤尚登

「①担当科目 ②診療における得意分野 ③趣 味 ④ひと言



- ①消化器内科 (部長)
- ②内視鏡検査・治療 ③カメラ・食べ歩き