

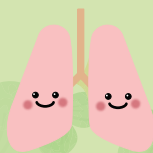
呼吸器内科
中島Drからの
メッセージ

非結核性抗酸菌症・気管支拡張症専門外来



この度、「非結核性抗酸菌症専門外来」の名称を「非結核性抗酸菌症・気管支拡張症専門外来」に変更しました。

2024年4月に非結核性抗酸菌症専門外来を開設して以降、多くの患者さまに来院いただき、診療を行ってまいりましたが、非結核性抗酸菌症と関連の深い疾患である「気管支拡張症」の患者さまが増加しており、新しい薬剤の開発も進んでいることから名称を改めました。



毎週木曜日 午前・午後
担当/中島 啓
(呼吸器内科 主任部長)
↓ご予約は予約センターへ↓

気管支拡張症とは？

さまざまな原因で肺や気管支の炎症が持続し、気管支が拡張してしまう疾患です。長引く咳や痰、肺炎を繰り返しやすいこと、肺機能の低下などを認めます。非結核性抗酸菌症の後遺症として起こることもあります。

主な症状

咳、痰、息切れ、体重減少などを認めます。また、肺炎を起こしやすくなります。



診断と治療

胸部レントゲンやCT、採血、痰の検査などで診断します。症状を抑える治療、肺炎を予防する薬物治療、ワクチン接種などを行います。今後利用可能となる新規薬剤もあり、当院では治療も行っています。



肺炎球菌 ワクチン

4月から、新しいタイプの肺炎球菌ワクチンが接種できるようになりました。従来のワクチンより高い効果が期待されています。65歳の方は公費助成により、少ない自己負担で接種できます。肺炎球菌は、高齢の方や持病のある方で肺炎などの重い感染症の原因になります。過去に接種歴のある方や持病のある方も、接種について一度ご相談ください。

ご予約は予約センター ☎ 04-7099-1111 へ 受付 8:00~17:00(第3土曜・日曜・祝日除く)

春季防災訓練の お知らせ

6月6日(土)の午後、火災を想定した春季防災訓練を実施いたします。病院の防災体制をより強化し、万が一の際に迅速かつ適切に対応できるよう備えるための重要な訓練です。

訓練中は非常放送設備を使用した複数回の非常放送が流れますが、訓練によるものですので、あらかじめご理解とご協力をお願いいたします。



館内での 水分補給

熱中症や脱水症状を防ぐため、受診の待ち時間中も積極的に水分補給を行いましょ。亀田クリニックは原則飲食禁止ですが、水やお茶に限り、ふた付きのペットボトルや水筒などでお飲みいただけます。ただし、飲み歩きやこぼれやすい容器の使用はご遠慮ください。



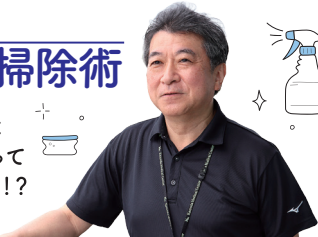
常温の飲み物 も販売中です

お薬を服用したい方や、冷たい飲み物が苦手な方はご利用ください。

1階 マーラマ(水のみ)・3階 自動販売機(水とお茶)

松本流 健康になるお掃除術

掃除でもっと
健康になれるって
ご存じでしたか!?



環境整備課 松本 忠男

第10話 健康を守るカビ対策の基本 ～カビから家族を守る3原則～

じめじめとした梅雨、暑い夏。気がつくやうに、壁や窓枠、浴室や押し入れに、あの嫌な黒い点々が広がっている。これは単なる「見た目の汚れ」ではなく、健康リスクそのものです。

カビの正体と健康リスク

カビの胞子は常に空気中を漂っています。普段は目に見えない微小なサイズですが、以下の3つの条件が揃うと一気に増殖します。

湿度: 湿度60%を超えるとカビは急激に繁殖します。浴室の水滴や結露は格好の繁殖場所です。特に注意すべきは、目に見えない隅々の湿気です。換気扇を回すだけでは除去しきれない水気が、知らず知らずのうちにカビの温床となっていることがあります。

温度: 20℃～30℃が最も繁殖しやすい温度帯で、日本の気候と重なります。一年を通じてこの温度帯になる期間が長いので、季節を問わず対策が必要です。

栄養源: 浴室の場合は、石鹸カス、皮脂などですが、ほこりの中でもカビは増えます。汚れという名の栄養源は、私たちの生活がある限り必然的に発生するため、完全に断つことは難しいですが、ためない工夫が重要です。

カビが及ぼす健康影響は深刻で、アレルギーや喘息の悪化を引き起こすこともあります。カビ対策は単なる掃除ではなく、家族の健康を守る予防掃除なのです。

カビ対策環境整備3原則

原則1. 「湿気をためない」～乾燥が最大の防御～

カビ対策の基本は湿度管理です。浴室では入浴後、換気扇を回すだけでは隅の水気まで除去するには時間を要するため、最後にお風呂から出た方は体を拭いた後のバスタオルで浴室の隅の水気を取ることも効果的です。

私がよくお話しするのは、シャンプーやコンディショナーなどがラックなどに収納されている場合

は、お風呂から出るときに浴室の中央に移動させるだけでもカビを抑えることができます。押し入れやクローゼットは物を詰め込みすぎず、定期的に扉を開けて空気の入替えを。

原則2. 「汚れを残さない」～エサを断て～

カビの栄養源を絶つことが根本対策です。浴室ではシャワーで流すだけでなく、軽い拭き掃除を習慣化させましょう。面倒に感じるかもしれませんが、汚れが固着する前のこまめな掃除が、結果的に労力を減らします。

エアコンフィルターの掃除も忘れずに、シーズン初めには専門クリーニングがおすすめです。ほこりはカビの栄養源となるため、家具の裏もこまめに掃除します。



原則3. 「風通しを良くする」～空気を淀ませるな～

空気の流れを作れば湿気はこもりません。家具は壁から5～10cm離して設置し、空気の通り道を確認します。晴れた日には積極的に窓を開け、換気扇やサーキュレーターで空気を循環させましょう。

掃除の技術的なポイント

カビ対策には、掃除の方法そのものも重要です。いきなり水拭きはカビの栄養源となる汚れやほこりを塗り広げるため、まずは乾拭きが基本です。拭き方も「グルグル拭き」や「ゴシゴシ拭き」は汚れを広げるので、一方方向に拭くことを心がけましょう。

カビが生えてからカビ取り剤などで掃除するのは、労力がかかり素材も傷めます。市販の防カビ剤は補助的に有効ですが、化学物質に依存する前に、日々の習慣として環境を整えることが何よりも重要で、長期的な健康維持につながります。重要なのは、カビが発生しない環境をつくることです。

ぜひ、「湿気をためない」「汚れを残さない」「風通しを良くする」という3原則を日々の生活に取り入れることで、カビの発生を抑え、家族の健康を守る環境を整えてください。

カビを生やさず、増やさない工夫と掃除を習慣化することで、あなたの住まいはより健やかで快適な空間へと生まれ変わるでしょう。

医療エッセイのバックナンバーはこちらから→
ご覧いただけます。

<https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html>



LINE公式アカウント「亀田INFO」
亀田クリニック・亀田総合病院からの情報をお届けします



QRコードを読み取って
友だち追加を選んでください

友だち募集中