



# 西村クリニック便り 第34号

発行元

四條畷市楠公 1-14-6

西村クリニック

072-862-3001

四條畷 西村クリニック

検索

スマホや携帯でも当クリニックのホームページがご覧いただけます

先日毎年恒例の九月二十四日〜三十日の結核予防週間に  
向けて保険所から結核に関する文章が配布されました。  
結核は今日では珍しい病気でありますが、四條畷保険所管内で  
昨年四十三名診断された様で、当院でも過去に結核疑いで  
病院に紹介となった事例もあります。

結核のやっかいな所は他の感染症と違って感染しても  
全員が発症するのではなく、発症するのは十〜二十%の人で  
しかも発症時期は感染後一年以内が約半分で、残りは一生  
の間に発症するか、あるいは発症しない人も八〇〜九〇%  
あり、こういった点が結核がなかなか根絶できない理由だ  
そうです。

結核の症状としては発熱、咳、痰といった風邪症状と  
全く同じですが、この症状が長期に及び血痰などを認めた  
りして来ます。外来に来られ患者さんでも風邪がなかなか  
治らず、長期に及んで咳が続く方が  
しばしばおられますが、大部分の方は  
喘息性気管支炎即ち咳喘息であり、  
直ちに結核を疑う事はありませんが、  
長期にわたる咳、発熱に血痰が加わり、  
更に体重減少を来す様な場合には  
要注意であります。

結核の診断は喀痰を培養して結核菌を証明すれば確定で  
きますが、この培養検査は数週間と時間を要するのが難点  
であります。そこで最近では補助診断法としてレントゲン  
撮影に加え血液検査も行われる様になってきております。  
即ちクウォンチフェロテストやT・SPOTという様  
な血液検査法が開発され、これが結核の確定診断ではない  
にしろ、特に結核の集団感染のスクリーニングには有用な  
検査である様です。

院長 西村 章



## インフルエンザの予防接種

10月16日(月)より接種開始となりました

1日(月)より予約も承っております

1回3500円(税込み)

高齢者(65歳以上) 1回1000円(税込み)

※当日のワクチンの在庫により予約なしでの接種は  
お断りする場合もあります あしからずご了承ください※

行楽の秋がやってきました。そこで♪四條畷より♪  
近場の温泉をお知らせします。犬鳴山温泉(泉佐野市)、  
箕面温泉(箕面市) 松葉温泉(貝塚市) 牛滝温泉(岸  
和田市) 石切温泉(東大阪市) など数限りなくたくさんあります。  
美味しいお料理も楽しんでいただけます。  
楽しい秋は始まったばかりです  
どんどん出掛けましょう!(\*^。^\*)



みなさんはストレスを感じたり精神的な疲れを感じたことはありませんか?そんな  
時に試していただきたい簡単なリラックス法があります。まず自分にとって落ち着  
く環境を作ってください。好きな音楽や匂いは緊張しにくくします。そして自分にと  
って「疲れにくい姿勢」をとり深呼吸を繰り返してください。呼吸を長く深く行くと自  
律神経の副交感神経が働いて、リラックスに適した程よい脱力状態になれます。  
鼻から吸ってお中を膨らませ口から軽く吐くことにより脳にも酸素が行き渡り  
脳も活性化されます。※当院のリハビリ室はリラックスする姿勢をとりアロマの香り  
と心地よい音楽の流れる環境を提供しております。患部の治療のみならずリラ  
クス効果も期待されます※(効果には個人差があります)

今回は「柿」についてお話をさせていただきたい  
と思います。大きい目の柿1個には一日分の  
ビタミンCが含まれていてビタミンA、食物纖  
維やペクチン、カリウムの働きで動脈硬化や  
高血圧の予防にもなります。酔い覚まし効果  
もあります。消化があまり良くなく体も冷やす  
ので胃腸の弱い方や病後の方は控えてくださ  
い。疲れ気味、飲み過ぎの方は酔いの物がお勧  
めです。柿は肝臓の解毒作用もあります。そ  
して食欲の秋に大切なこと。体重計に1日1  
回は乗ることです。増えた体重は1週間くら  
いで調整するのが理想です。適度な運動と早  
目早目の受診で健康管理をしましょう。

管理栄養士 西村 陸

## 編集後記

新しい職員が2名入りました。  
不慣れなためお時間が掛かる場合が  
ございますが  
何卒よろしくご依頼申し上げます。

