

先生のLife in JAPAN Vol.20

■ Anna・George
1987年生まれ。英国ノーフォーク出身。
2010年8月から只見町英語指導助手。
小学校と中学校で語学の指導を行います。



8月は私にとって、とてもイベントの多い月でした。大変暑い日が続きますが、良い季節の中で過ごすことができました。そんな日々の中、たくさんさんの夏祭りを楽しむことができました。金山町の沼沢湖の祭りや柳津・須賀川それぞれの花火大会にも行ってきました。それらのイベントに浴衣で参加してきました。はじめの浴衣でしたが、それはちよつと動きにくいことがわかりました。

お祭りの時に出てくる屋台の食べ物も大好きです。只見のマトンケバブはこの間、3回も食べました。やつぱりマトンケバブが一番です。焼きそばを食べ、ラムネも飲みました。ラムネの



瓶を開けるときはいつもひどいことになってしまいます。

この夏にはじめて新潟の海に行く予定です。長い間ビーチに行く機会を失っていたので、本当に楽しみです。イングリランドに住んでいるときはビーチがとても近くにあり、私が子どものころ、夏休みには自転車でビーチに行き、多くの時間を過ごしていました。今回海に行くときは、絶対に「雨」が降らないことを祈っています。

中学生の英語弁論大会が近づいてきました。只見中の生徒には一生懸命練習した成果を出して、ベストな発表をしてほしいと思います。

(訳・只見中・平野)

広報ただみ診療所

朝日診療所
医師 中曽根 悦子

『咳について』

皆さん、こんにちは。暑い夏、いかがお過ごしでしたか？今回は、呼吸器の症状で最も多い「咳」について少し書いてみたいと思います。

咳には、期間で分けた「急性咳嗽と慢性咳嗽」、痰があるかないかで「湿性咳嗽と乾性咳嗽」というのがあります。ほかに、3週間以上続く遷延性咳嗽というものがあります。代表的なのが、感冒後遷延性咳嗽です。感冒症状は治まったのに、咳だけが残ってしまふというものです。これは、多くの方がご経験されているかもしれません。この感冒後遷延性咳嗽は、自然経過でだんだんおさまるといわれています。ただし、中には肺気腫や気管支ぜんそくなどを基盤として長引いていることもあり、息が最後まですえない、ヒューヒュー、ゼーゼーなどあるときは受診してください。

次は、2カ月以上続く慢性咳嗽についてです。「咳は出るが、ずーっと前からだから」と、あまり気にされないこともあるかもしれません。しかし、2カ月以上咳が続く場合は、肺がん、結核、喘息、肺気腫、副鼻腔炎、間質性肺炎など精密検査や治療が必要な病気が隠れている場合がありますので、長引く咳の場合も一度は受診をお勧めします。

ほかにも、咳にはいろいろな原因疾患があります。花粉、湿った木造家屋、鳥、キノコ栽培などのアレルギーや空調が誘因で咳が出る疾患や、胃酸の逆流が原因となる場合、鼻・副鼻腔が悪くて咳が出る場合などです。咳の時期・誘因、痰があるのかどうかなどを教えてください。咳の治療には、原因次第ですが、一般的な飲み薬のほかに漢方薬、吸入薬があります。特に昔なかった吸入薬は、使いにくいいため抵抗がある、あるいは、うまく吸入できないことがあるかと思えます。しかし、飲み薬に比べて全身への副作用を減らすことができるため、咳の原因疾患によっては、主役となります。たとえば、気管支ぜんそくや肺気腫の治療では、吸入薬が主役です。吸い方がわからないときや不安があるときは、ご遠慮なく私たちや薬局等にお声をおかけください。

以上、咳についてでした。何かご不明な点やご心配な点がございましたら朝日診療所に相談ください。

