

発熱などの症状がある方は

かかりつけ医または受診相談センター「#7700」
(083-902-2510) にまずは電話で相談！

受診者に円滑に必要な医療を受けて頂き、医療機関での院内感染防止を図るため、受診の前に、まずは電話でご相談ください。

・日頃受診している医療機関のある方

まずは、日頃受診している医療機関に電話で相談ください。
その医療機関での受診が難しい場合は、医師から受診可能な医療機関を案内します。

・相談する医療機関に迷われる方

「山口県」受診・相談センター（毎日24時間対応）

TEL 「#7700」 または 「083-902-2510」

長門市保健センター（平日8時30分～17時15分）

TEL 0837-23-1133



急な病気やケガ等で
迷ったときは
「#7119」

救急医療電話相談もご活用ください。

急な病気やケガ等で、救急車を呼ぶか、病院に行くか、迷ったときには救急医療電話相談をご活用ください。看護師などから電話でアドバイスが受けられます。

・救急医療電話相談（概ね15歳以上 毎日24時間）

TEL 「#7119」 または 「083-921-7119」

主な相談内容

- ①「処置方法助言」、②「医療相談対応」、③「任意の受診助言」、④「救急車要請助言」、⑤「医療機関案内」（県内にあるお近くの病院・診療所を案内します）

また、15歳未満の方で、19時～翌朝8時の相談は下記にご連絡ください。

・小児救急医療電話相談（15歳未満 19時～翌朝8時）

TEL 「#8000」 または 「083-921-2755」

花粉症と新型コロナ

綿貫耳鼻咽喉科医院 院長 綿貫浩一

これが発行されている時は、ちょうどスギ花粉症のピークに近い頃だと思います。毎年、花粉症に悩まされている人は十分な準備をされていることと思いますが、軽症～中等症ぐらいの方は、ある程度悪化するまで我慢していることも多いものです。少しこじれて風邪をひいて慌てて病院へ…例年ならそれでも良いと思います。ただ今年は「コロナ禍」です。昨年に引き続き二度目の春ですが、今年は感染が去年とは比べものにならない勢いで広がっています。



もちろん“3密回避”や“マスク・手指消毒”などの感染対策は十分にやっておられることと思います。規則正しい生活やバランスの取れた食事、基本的な体力や抵抗力を養うことも大事です。さてウイルスの侵入口は、鼻や喉、そして目とされています。花粉症は、まさに目・鼻・喉の粘膜を障害し、体の抵抗力を間違いなく下げてしまいます。元気な状態なら破られないバリアーを、簡単に突破されてしまう可能性が高くなるということです。

実際、花粉症の最盛期には「風邪でしょうか？アレルギーでしょうか？」という質問を患者さんからたくさん頂きます。その時、私は「両方です！」とお答えしています。別に分からなくて言い逃れをしているのではありません。これまでの説明を読まれた方はもうお判りだと思いますが、アレルギーで弱った粘膜から病原体が侵入して感染が成立します。つまり花粉症をお持ちの方は、今の時期にカゼ症状が出て体調が悪くなれば、まず“アレルギー”＋“風邪”と考えていいんです。

花粉症のメインの症状は上気道に生じます。いわゆる、くしゃみ・鼻水・鼻づまり…というやつです。ところが、花粉症が生じているときに顕微鏡レベルで粘膜を観察してみると、下気道にもアレルギー炎症を生じていることが分かっています。実際、人によっては咳や痰がメインという方も多くおられます。

ここで新型コロナの恐ろしさを改めて考えてみたいと思います。ほとんどの人(特に若くて合併症のない方)は無症状や軽い風邪程度で済むことは、皆様ご存知のことと思います。しかし花粉症がベースにある方は、大なり小なり下気道粘膜まで炎症が及んでいるんです。つまり気管支炎や肺炎を起こしやすい状態になっている可能性が高く、より重症化しやすいと考えられます。

私の結論です。今年は、我慢せず早めに薬を飲み始めましょう。そしてシーズン終了まで続けましょう。あなた自身が花粉症対策をし、新型コロナにかからない準備をすることが…ひいては、あなたの大事な人も守ります！



地域と医療へのアプローチ ～薬局薬剤師編～

長門薬剤師会 事務局長 青海薬局 田村有基

・Youは何しに学校へ

とある学校のプールサイドにて……。試験管をシャカシャカ振り「う～ん、どうかなあ？」「あらら？」と大きな独り言を言いつつ、ビーカーの水に薬品を入れ「ヨッシャ～！OK！」とテンション高めなあの人。さらにプール全体を凝視中……。さてさてYouは一体だ～れ？……。答えは学校薬剤師。ここではプールの水質と設備管理状況を確認しています。「え？学校に薬剤師？」といった疑問の声が聞こえそうですね♪

学校薬剤師は、学校環境衛生検査（例えば教室の明るさ、換気、騒音、飲料水・プール等の水質検査、ダニアレルゲン、配膳室の衛生管理の確認、衛生害虫等の確認）を行います。生徒の諸君！！皆さんが快適な環境のもと、全集中で授業に臨めるよう学校薬剤師も励んでおりますので、学校でお会いした際は気軽に声をかけて下さいね～！



(左から順に筆者による小学校での薬物乱用防止教室、水質検査、学校給食センターでの衛生管理検査)

・ONE TEAM

ご存じですか？薬剤師による在宅訪問。これは一人での通院が困難で薬が不適切に使われている恐れのある方のご自宅を訪問し、住み慣れた自宅・地域で安心して療養生活を送れるよう医師、歯科医、訪問看護師、ケアマネジャー、ヘルパー、作業療法士等の医療の専門職と連携をとりながら在宅での生活支援をいたします。具体的には、薬を飲みやすくするための服薬支援（薬カレンダーにセット）、残薬の整理、体調変化の確認（バイタルサインの測定）、担当医への報告と処方提案等を通して適切な薬物治療をサポートします。これには地域包括支援センターをはじめとする、患者さんの生活スタイルや生活背景、普段の身体の状況等を詳細に把握するケアマネジャーとの連携が欠かせません！



(筆者による居宅療養管理指導。左から順にお薬カレンダーのセット、服薬相談、バイタルサインの測定)

・そうだ 薬局、行こう！

保険薬局は処方箋の薬を渡すだけではなく、医薬品販売以外にも健康食品やサプリメント等の相談にも応じています。また、薬局によって衛生用品を充実させたり健康相談に力を入れたり、各薬局ならではの**特徴（強み）**があります。自分の健康維持のためにぜひかかりつけの薬局を持ち、薬の相談以外にもどんな事でも気軽に相談でき、自分の健康をサポートしてくれるmy薬剤師をみつけてみてはいかがでしょうか？

お口からはじめる感染予防対策
 新型ウイルスへの防御力を上げましょう！
 田中歯科医院 院長 田中克典

ウイルス感染から身を守るために、マスクの装着、手洗い、うがいや、3密をさげ、栄養と休息などの体調管理に気をつけていらっしゃる事と存じます。そこに、もうひとつ、ウイルスに対する防御力として私から皆さんにぜひお勧めしたいことがあります。

それは、「普段からお口の中を清潔にして歯周病を予防すること」です。まず外から帰ったらお口に入ってしまったウイルスをガラガラうがいで追い出しましょう。そして歯磨きは丁寧にいき、細菌のかたまりを除去しましょう。この時、ベロ磨きを加えるととても有効です。お口の中を毎日きれいにお掃除することでからだの防御力を上げていくことができます。

また、最近の研究では、歯周病菌の出す毒素が、ウイルスの咽の粘膜の細胞への侵入を手引きをするばかりか、ウイルスのパワーを増強する事がわかってきています。歯周病だとウイルス感染しやすく、歯周病を予防するとウイルス感染が減るのです。

歯周病の原因となるお口の中の細菌の塊や歯石は歯磨きでは取れず、どんどん繁殖しますので、普段から定期的に歯科医院に通って除去してもらっておく必要があります。

新型コロナウイルスと戦うには、ウイルスに触れない努力と手洗い、うがいに歯磨き、そして体調管理です。プラス歯周病を予防し、ウイルスから身を守っていきましょう。

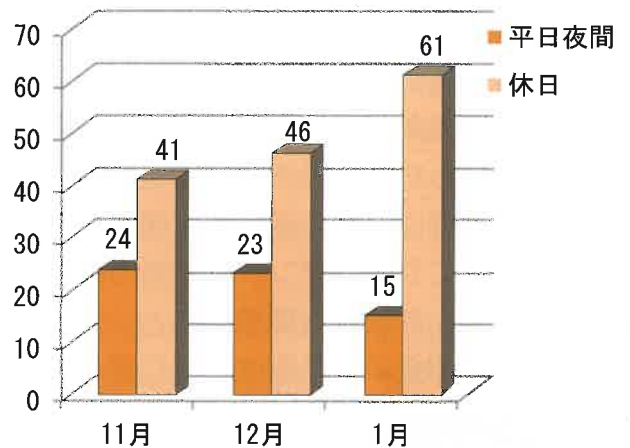
**新型コロナは
 口から
 侵入します!**



長門市応急診療所の受診状況

(休日昼間、平日夜間の初期救急患者)

令和2年11月1日～令和3年1月31日



1日当たり患者数 ()内は前年の患者数

	11月	12月	1月
休日	5.9 (12.8)	7.7 (46.9)	7.6 (36.1)
平日 夜間	1.3 (1.8)	1.1 (4.8)	0.8 (3.8)



長門市応急診療所

受診される際は、新型コロナウイルス感染症予防のため事前に電話をお願いします。

電話 0837-27-0199

この情報紙へのお問い合わせ等は下記へお願いします。

■編集事務局 長門市市民福祉部
 健康増進課 地域医療連携室

TEL0837-27-0255 FAX0837-27-0266

※この情報紙の既発行分は、市のホームページに掲載しております。

<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/soshiki/12/1092.html>

E-Mail : chiikiiryo@city.nagato.lg.jp