

高齢者の学習・趣味・サークル活動の拠点として、光町老人憩の家『光風館』が、3月完成しました。

高齢者の憩の場、情報交換の場として気軽にご利用ください。

休館日 毎週日曜日・祝祭日・年末年始(12/28～1/4)

開館時間 4月1日～10月31日

午前8時30分～午後5時00分

11月1日～3月31日

午前9時00分～午後4時30分

利用申込 部屋を占用して利用したい団体は、利用日の1週間前までに申請してください。

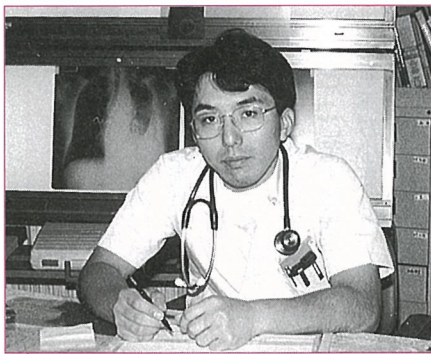
光町宮川11,894番地 ☎(直通)④3540

(町民会館前) ☎(役場)④1211内線156

光町老人憩の家

こう ふう かん
『光風館』

4月オープン!



東陽病院 宇野史洋 医師

光町のみなさん、こんにちは。今回は、喘息(ぜんそく)についてお話したいと思います。文字通り、喘(あえ)ぐような呼吸になる、前回お話したアレルギーによっておこる病気です。では、総論から。喘息を定義すると、「気管支の収縮が起こり、繰り返して呼吸困難を呈する病気」となります。発作時は、周りにまで「ヒューヒュー・ゼイゼイ」が聞こえ、肩で辛うじて息をしている苦しい状態になります。治まるとケロッと元通り。この状態の差が喘息の特徴であり、また不思議な所です。アレルギーによる病気で、異物の吸入で発作が起きますが、原因で一番多いのはホコリ・ダニです。異物ではないのに、温度差や運動によっても発作が誘発されます。寒暖の差が大きい季節や、急な運動は要注意。アレルギー疾患は重複してかかる人が多く、アトピー皮膚炎・小児喘息・花粉症、気管支喘息、

息抜きも命懸け シリーズ⑤



慢性蕁麻疹という具合。私もアレルギー体質で、全て経験しています。全く厄介な病気ですね。喘息は重症になると、窒息して命を失う危険もある恐ろしい病気です。

のダニは最も警戒が必要。ダニは死骸も原因となります。出来れば板の間にベッドで除湿器使用(勿論まめに掃除をした上で)が理想です。発作予防にクラシック音楽が有効という報告があります。まさに、息抜きが重要なわけです。喘息発作は傍で見ているのも辛いもの。原因を取り除き、体力を向上させることが最も大切です。これは、成人の気管支喘息患者についてもいえることです。これを読んで健康なみなさん、ごく普通に呼吸ができるのって、すごく幸せなことなんです!

転車もゆっくり走れば発作を起こしません。私の場合、高校3年間自転車通学を続けた結果、発作が起らなくなりました。発作を繰り返す患者さんの家に、ベッドがいたら要注意。動物性蛋白質はアレルギーになります。猫の唾液やフケ、鳥の糞もします。羽毛布団も意外に発作の原因となります。畳の裏のカビと絨毯

比較的小さいうちにしっかり治療しなければいけません。まず、水を大量に飲むこと。痰が柔らかくなります。それから、原因を遠ざけること。ダニやホコリを避ける意味で外に出てしばらくすると治まる場合があります。でもひどい時には薬を飲ませて、それでもダメなら病院へ。実際、早い段階なら治療も楽なのです。喘息には、水泳とサイクリングが有効といえます。急に強い運動をすると発作を誘発しますが、水泳は発作を誘発しにくい全身運動で体力を向上できます。自転車もゆっくり走れば発作を起こしません。私の場合、高校3年間自転車通学を続けた結果、発作が起らなくなりました。発作を繰り返す患者さんの家に、ベッドがいたら要注意。動物性蛋白質はアレルギーになります。猫の唾液やフケ、鳥の糞もします。羽毛布団も意外に発作の原因となります。畳の裏のカビと絨毯

健康への
メッセージ