



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

小笠原 幸裕 先生

ファミリークリニック☆希望・院長



## おとなの百日咳 (咳がとまらない時)

咳のために受診される患者さんのほとんどは、**風邪が原因**です。しかし、中には風邪ではない方がおられます。肺気腫 (COPD)、気管支喘息、咳喘息、副鼻腔炎 (蓄膿症)、鼻アレルギー、アトピー咳嗽 (のどのアレルギー)、マイコプラズマ、クラミドフィラ、肺炎、肺ガン、結核、心不全、胃食道逆流症、その他と多岐に渡ります。なかなか咳が止まらない、**風邪ではなさそうという患者さんに多いのは気管支喘息、咳喘息**です。喘息用の薬剤を使うことによって早めに軽快させることができます。マイコプラズマという感染症は、咳が強い、長引く時に疑います。天皇陛下と愛子さまがマイコプラズマにかかって以来、マイコプラズマを心配して来院される患者さんが増えました。

このような日常診療の中で、大人の百日咳が時々見られるようになりました。咳が強い、長引くこんなにひどい咳は初めてという場合には百日咳も考える必要があります。百日咳は昔の子供の病気というイメージでしたが、近年は大人もかかる病気です。

百日咳は、百日咳菌という細菌に感染することによって発病します。当初の10日間くらいは、普通の風邪と同じ症状であるため初期に診断することはほぼ不可能と言われていています。発病1~2週間目頃になると、ひどい咳になってきます。発作性に咳が出て、いったん出だすと止まらなくなります。



あんまり咳がひどくて死ぬかと思ったという患者さんもいました。

2週間以内に百日咳菌に効くタイプの抗菌薬を内服すれば効果があるのですが、2 (~3) 週間を過ぎてから内服する場合は百日咳菌の毒素が身体に残ってしまうため、ひどい咳が2ヶ月前後も続くこととなります。こうなってしまうと、どんな治療をしてもあまり効果がないため患者さんは大変苦しむこととなります。

残念なことに (研究機関を除いて) **早期診断のための良い検査がありません**。早期に培養できる場合が稀にありますが、通常は約1か月後の血液検査によって診断されます。そこで、**周囲に咳が強い人、長引く咳の人がいたという情報は早期治療のために有用な情報**です。潜伏期間は1~2週間です。

乳幼児の場合、無呼吸発作、呼吸停止という最悪の事態もある病気です。4種混合ワクチン (以前の3種混合ワクチン) によって予防します。現在の日本の制度では生後3か月から4回接種します。生後2ヶ月以下の乳児や1 (~2) 回しか接種できていない場合は免疫がないか不十分なため感染してしまう危険性があります。**大人の百日咳は乳幼児に伝染させる主要な原因**になっています。大人の百日咳を予防するワクチンの必要性が指摘されていますが、多くの国民に接種するまでには、まだ数年以上かかりそうです。



### 市税等は納期内に納めましょう

12月

- 「市県民税」第4期
  - 「国民健康保険税」第6期
  - 「後期高齢者医療保険料」第6期
  - 「介護保険料」第6期
  - 「住宅使用料」
  - 「公共下水道使用料」
  - 「農業集落排水処理施設使用料」
  - 「利用者負担額 (保育料)」
- の納期限となっています。

市税等を口座振替で納付いただいている方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。

【問い合わせ先】 収納課 電話42-2111 (内線222)

### 地方税の申告はeLTAXが便利です

eLTAXは、地方税における手続きを、インターネットを利用して電子的に行うシステムです。

ここがすごい!  
eLTAX

- ・手続きは自宅やオフィスから
- ・複数の地方公共団体へまとめて一度に送信
- ・eLTAXのサービスは無料

※平成29年1月から、国と地方にそれぞれ提出する義務のある源泉徴収票・給与支払報告書の電子的提出の一元化が始まります。これにより、PCdeskで給与支払い報告と源泉徴収票の統一様式に一回入力いただくだけで、それぞれのデータが作成され、給与支払い報告書のデータが市区町村に、源泉徴収票のデータが国税庁に、届けられることとなります。

eLTAXホームページ <http://www.eltax.jp>  
お問い合わせ 0570-081459

# 健康なまち・つがる市を目指して、8つの健康目標 「すきですつがるし」を実践しよう(5)

## 第5回目は 「趣味や生きがいをもち、地域で生き生き暮らしましょう」

いくつになっても健康で生き生き暮らすためにはバランスのとれた食事や、適度な運動、そして趣味や生きがいを持つことが大切。身体の健康のみならず、こころの健康が生き生き暮らすためには不可欠です。

### わたしの健康づくり

趣味や生きがいをもち、地域で生き生き生活されている方から、健康づくりについてお話を伺いました。

#### ①つがる野文庫の会、ろばた 葛西 和子さん(90)

昔から唄うことが好きで、5~6年前にこの会に誘われ、人前で唄うようになりました。この会に入り、四方を歩き色々な人と触れ合うことで楽しく続けられています。元気で過ごすために心がけていることは、なるべく家から出て、人と触れあうこと。食べ物は好き嫌いをしないで食べる。就寝時は楽しいことを考えて眠ることです。



#### ②つがる市食生活改善推進委員会 工藤 チヨさん(90)

私の健康法は、体に悪い物は食べないこと。そして、外を歩く時、仏様を拝む10分間は背筋を伸ばすように心がけています。

普段から、野菜が採れる時期は野菜を収穫し、家族のために調理しています。また、家族が集まれば皆で食事の支度をします。

30年間続けている、お花、お茶のお稽古も私の楽しみの1つです。



#### ③地域を支える 長内 清太郎さん(88)

若い頃から物づくりが好きで、農作業の合間に木彫りの熊や、小さい臼と杵などを作ってきました。物づくりは自分のペースで行うことで無理なく続けられています。健康の秘訣は、あまり横にならず、大工仕事など何かをしていること。そして私は、ここ稲垣に生まれたことを良かったと思っています。つまらない人生と思うより、ありがたい人生と思う方が得であると考えています。



次回は  「つがる野菜を取り入れ、バランスの良い食事を心がけます」をご紹介します。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線308)

## 子どもの新しい歯を大切に 年長児・小学生の「フッ素うがい」スタート

近年、全国的に子どもの虫歯は減少傾向にありますが、つがる市における子ども一人当たりの虫歯の本数は、青森県や全国に比べると多くなっています。そこで、市では子どもの歯を守り健康増進を図ろうと「フッ化物洗口事業」を開始しました。これは、フッ素薬液を口に含んでブクブク「うがい」することを1日1回、週5日実施するもので、歯質を硬くしてむし歯になりにくくなる、溶け出したカルシウムを元に戻す、細菌を抑えるなどの効果があります。対象となるのは、保育園などの年長児から小学校6年生までの保護者が承諾した児童。在籍する学校や保育園などの協力を得て実施し、市が費用を全額負担します。

11月1日から開始した銀杏ヶ丘保育園(稲葉綾子園長)に11月24日おじゃますると、お昼の歯磨きを終えた年長児が水飲み場前に並んで座り、一斉にうがいをしていました。園児の木村瑠妃杏ちゃんは「お薬は全然苦くないし上手にできる」と話し、稲葉園長は「歯医者に行きたがらない子どもたちも、保育園内でみんな一緒にやることで、楽しみながらやっています。保護者の皆さんにも好評です」と話していました。



飲み込まずに30秒間、下を向いてうがいます

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線309)