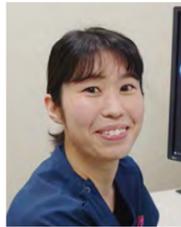


healthycolumn
健康コラム
保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

**飯南病院
便り**



飯南病院
院長
原田 愛子

かぜや気道感染後の長引く咳にご注意を

今年は寒波の影響で雪が続きましたが、ようやく春の訪れを感じる季節になりました。この冬、飯南町ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行し、多くの方が罹患されたことと思います。診療の中で、発熱や喉の痛み、鼻水といった症状が改善した後も、「咳だけがなかなか治らない」という方が多くいらっしゃいました。このような方は多くは、「感染後咳嗽」と呼ばれ、風邪や気道感染の後に咳が続くものでした。特に他の病気が原因ではなく、画像検査などにも異常はなく、通常は8週間以内に自然と直ることがほとんどです。特効薬はないものの、時間とともに回復することが期待できます。ただし、ほかの病気でもかぜや気道感染の後に咳嗽だけが続くこともあります。別の病気が隠れている可能性もあるため、3週間以上咳が続く場合は、一度医療機関を受診することをお勧めします。特にご高齢の方は、

ウイルス感染で抵抗力が低下し、2次的に細菌性肺炎を発症することがあります。いったん熱が下がった後に再び発熱したり、痰や咳が悪化したりした場合は、早めの受診を検討してください。

今後も気道感染症は私たちの生活に影響を与え続けると考えられます。手洗いやマスクの着用、体調が悪いときの外出を控えるなど、基本的な予防策を継続していきましょう。

※私事ですが、2025年4月より他の病院へ転勤することとなりました。短い間でしたが、地域の皆様には大変お世話になりました。これからも皆様の健康を心よりお祈り申し上げます。ありがとうございました。

ポイント

- かぜや気道感染の後に咳だけが残る場合があることを知っておく
- 3週間以上咳が続くときは受診を検討
- ご高齢の方でいったん熱が下がった後に再び発熱したり、痰や咳が悪化したりした場合は受診を検討

**保健福祉センター
便り**

「花粉症」の季節。自分にできる予防や対策を。

今4人に1人が「花粉症」と言われています。花粉症は「季節性アレルギー性鼻炎」で、体内に侵入した花粉に対して引き起こされるアレルギー反応です。花粉症予防は、極力花粉に接しないことが大切です。

すぐにできる対策

- 外出時のマスクや眼鏡、帽子の着用
- 外出後のうがい、洗顔など

同じ生活をしていても、花粉症になる人、ならない人がいます。昨年まで何ともなかったのに、急に発症する人もいます。また、年によって症状の軽い年、重い年があります。



花粉症を悪化させるNG習慣

- 1 睡眠不足、夜更かし
- 2 オーバーワーク
- 3 ストレスをためる
- 4 アルコール、たばこ
アルコールは血管を拡張させるので症状を悪化させる。たばこの煙は鼻の粘膜への刺激となる。
- 5 湯船につからず、入浴をシャワーですます
自律神経が乱れる生活習慣を送ると、花粉症を発症したり、悪化したりする原因になります。

春は進級、卒業、入学、就職など、自分や周りの環境が変わり、気持ちが焦ったり、いつもより無理をしようとする季節です。自分の容量を知って、無理をしないようにすることが必要です。花粉症に気がつけながら、春を感じ、外出を楽しみたいですね。

広島広域都市圏通信

広島広域都市圏に参画し、もうすぐ1年が経過します。今月は令和6年度に取り組んだ主な連携事業を紹介いたします。少しずつ連携した取組が広がっています。

情報発信

- り〜ぶら(広島広域都市圏イベント情報紙)への掲載
町内イベント等を計3回掲載しました。
- 広島市広報番組「元就。二百万一心! (中国放送)」で放送
飯南町大しめなわ創作館の紹介を行いました。
『元就。二百万一心!』はYouTubeで配信中
- マツダスタジアムJR側得点表示板への掲示
町内で開催するイベント等を年4回掲示しました。
- ふるさとの魅力発見ツアーの開催
広島市を発着点として、飯南町と川本町を巡る日帰りバスツアーを、11月1日に開催し、17名の参加がありました。

公共交通

- 貸切バスや電車を利用した圏域内交流事業への運賃助成事業
志々自治区連絡協議会、上来島自治会が活用されました。

移住定住

- ひろしま広域都市圏移住フェア2024(東京都)に参加
9月7日に圏域内の23自治体が一堂に会し開催しました。

神楽振興

- 神楽門前湯治村(安芸高田市)の「ひろしまね神楽デー」での公演
11月4日に飯南神楽団が、飯南町の伝説を神楽化した「程原入道」を上演しました。



職員研修

- 圏域内28自治体の職員と合同研修
本町からも職員が出席し、今年度は「観光」をテーマに検討を重ねました。令和7年7月に広島広域都市圏協議会で最終報告を行います。



みんなでつくる!

笑顔あふれる飯南暮らし

「笑顔あふれる飯南暮らし」をテーマに、各地域で取り組まれている活動を取り上げていきます。

特別編 地域おこし協力隊退任あいさつ



3月をもって、地域おこし協力隊の任期を終える永瀬友真です。4年間、飯南高校の魅力化コーディネーターとして活動してきました。多くの皆さんに学校活動にご協力いただき、ありがとうございました。「高校魅力化」という仕事は、成果が分かりにくいですが、生徒募集や探究学習、地域活動に携わってきましたが、どれだけ生徒たちが魅力的な高校だと感じたかは分かりませんが、今後卒業して出会う人に、自分の出身地や飯南高校の話をもっと話してあげたいと思います。退任後も飯南町に残ります。在任中から続けていたサツマイモ栽培と個人事業が軸となりますが、自分らしく、楽しいことや面白いことを見つけながら取り組めたらと思います。今後ともよろしくお願いいたします。