



Dr. 佐々尾の健康カルテ

冬まつただ中ですが、外来には「かぜを引いた」と受診する方が増えます。冬になるとインフルエンザが流行するなど、「かぜ」いわゆる急性上気道炎の方が多くなります。ただ、中には「かぜ」ではない方も多く紛れています。

熱がなく、鼻水を中心とした症状を訴える方の場合、寒暖差によって症状が出ていることがあります。私自身も朝晩や外出時に鼻水が出やすくなりますが、同じような場面でのこのような経験をしたことがある方は多いのではないのでしょうか。

寒暖差で鼻水が出やすくなる理由は、体温調整をする自律神経の調整がうまくいかなくなるにより、鼻の血管収縮が機能しないことによりです。これにより鼻の血管が拡張することで粘膜が腫れてしまい、鼻づまりや鼻水・くしゃみなどの症状が起こります。身体が温度差になれてくると徐々に症状がおさまっていきま

す。正式には「血管運動性鼻炎」と言いますが「寒暖差アレルギー」とも言われています。対策としては「寒暖差をなくすこと」です。ただ、真冬の外の空気と同じ温度に室内をするわけにもいきません。マスクをつけることによって冷たい空気が鼻や口から入ることを防ぐのが良いでしょう。マフラーやコートなどの上着を羽織り、寒さ対策をしつかり行います。

また、自宅であっても室内の寒暖差にも気をつけましょう。日頃から身体を冷やさないようにすること、例えば温かい飲み物を飲んだり、シヨウガなどの身体を温める食材を摂るようによいこととす。

寒暖差は鼻水に限らず、じんましんや、「ヒートショック」と呼ばれる血圧の変化によりめまい・失神を起こすことや、心筋梗塞や脳卒中、突然死を招くこともあります。普段から前述のような対策をするようにしましょう。

（北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師）

北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成31年2月分外来診療体制】

		月	火	水	木	金	応援医師等	受付時間
午前	予約優先	○	○	○		○	㊦は消化器 佐々尾医師	8:00～11:00
					㊦	㊦㊧ *	㊦は呼吸器 ㊧は禁煙外来 重原医師（*1日・15日完全予約） （第4水曜日 27日は休診）	
	予約制	○	○	○	○	○	㊨は循環器（*第4水曜日 27日） 留萌市立病院 高橋医師	※完全予約制
	予約外	○	○	○	○	○	札幌医大 木村教授（13日予定） *変更となる場合もあります	8:00～11:00
	予約優先	○	○	○	○	○	引野医師（5日） 覚田医師（4日）・大野医師（14日）	※予約制 8:00～11:00
午後	予約制	○					阿部医師・佐々尾医師（完全予約）	13:30～15:00
						㊦㊧ *	重原医師（*1日・15日完全予約）	13:30～15:00
	予約外	○	○		○		（4日・5日・7日・12日・14日・18日・19日 ・21日・25日・26日・28日）	13:30～15:00 （12日・26日は内科のみ）
	予約制		○				渡部医師（12日・26日）	※完全予約制
小児科		○	○	○	○	○	旭川医大 井上講師（4日・25日予定） *変更となる場合もあります	8:00～11:00 13:00～15:00
婦人科（毎週火曜日）			○				金野医師	8:00～11:00 13:30～15:00
眼科（毎週火曜日及び第1・3水曜日）			○	○			旭川医大より	※全日完全予約制
泌尿器科（毎週木曜日）				○			札幌医大より	8:00～10:30
耳鼻咽喉科（第1・3水曜日）				○			札幌医大より（6日・20日）	※完全予約制
皮膚科（毎週金曜日）					○		札幌医大より	8:00～11:00
巡回診療	上築集会所：第1火曜日（5日）/ 中央老人寿の家：第1木曜日（7日）							14:30～15:30
人間ドック・特定健診	人間ドック：毎週水・木曜日 / 特定健診：月～金曜日							※予約制

注1 外科と整形外科の外来は、午前は緊急性のある方のみの受付となり、定期受診や関節注射は午後となります。

注2 内科と外科・整形外科を同日受診希望の方は、同日の内科の午後外来を予約できます。

注3 応援医師等は変更されることがあります。実際に受診される場合は事前に病院までお問い合わせください。

***平成30年11月から、毎週月曜日午後「フレイル外来」始めました！**

☎お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060