

NO.39 R3.4 発行：三重耳鼻咽喉科 津市観音寺町 445-15

TEL:059-228-0100 Fax:059-228-0133

ホームページ：<http://www.miejibika.com/>

<待合室に換気システムを導入しました>

待合室の天井に黒くて大きなものが付きました。新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなど、空気中に漂う可能性のあるウイルスを換気で追い出すための「換気システム」です。これまでは窓を開けて換気扇を回す方法で換気をしていましたが、窓を開けなくて良いので、冷暖房が逃げず、花粉が入ってくることも防げます。



新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症は、主に「飛沫感染」といって、咳やくしゃみで飛び散る唾のしぶきを吸い込むことで感染します。これらはマスクの着用だけでかなり予防効果があります。ただ、マスクの周囲から細かいしぶきが漏れた場合、空気中を漂う可能性があります（マイクロ飛沫）。それらも外へ追い出そうとすると「換気」が重要になってきます。今の換気システムは室内のCO2濃度を感知して換気量を調節してくれます。つまり人が多く「密」になると、換気量を増やしてよりきれい

な空気してくれます。このため、待合室にいらっしゃる皆様も安心してお過ごし頂けます。

当院では、発熱、咳、咽頭痛などのコロナを疑う症状がある方は、まずお電話でお問い合わせを頂いています。来院されても、待合室ではなく車か隔離室での待機をお願いしています。2年前に導入した予約システムで、ご自分の順番をWeb上で確認できますので、極力待合室に滞在する時間を短く出来ます。安心してご来院ください。

<つぶっこの会>

院長が10年以上前から取り組んでいる「小児の気道異物事故を予防するための啓発活動」にチームが誕生しました。「つぶっこの会」といいます。

これまで、津市内や三重県内の幼稚園・保育園の保護者や教員の方々、保健師、看護師、栄養士の方々などを対象に、子どもの気道異物事故を予防して頂くため講演活動やチラシ配布などを続けてきました。

気道異物とは、食べ物などの固形物が息の通り道を塞いでしまったり（窒息）、気管へ吸い込んでしまったり（誤嚥）する事故のことで、5歳以下の子どもやお年寄りに多い事故です。窒息すると大人でも子どもでもたった5分で命を失う、あるいは重い後遺症を残します。誤嚥は硬い豆類（節分の豆やピーナッツ）が多いですが、気管に入ってしまうと自力で出せないため、全身麻酔の手術を受けなければなりません。

特に子どもの事故は、周囲の大人が与える食材に十分配慮し、食べる時にしっかり見守ってあげることで、必ず予防ができます。事故の怖さや予防の大切さを伝えるために、4年前「つぶっこちゃん」という絵本を作りました。

毎年気道異物による死亡事故の報告が後を絶ちません。気道異物の知識をより多くの方に確実に伝えるために、様々な職種のメンバーが集まってチームで啓発活動をしていこうと、この2月に結成したのが、気道異物啓発チーム「つぶっこの会」です。メンバーは院長（医師）、看護師、助産師、栄養士、保育士、幼稚園教諭で構成されています。

まず初めの活動として、津市と旧久居市の保健センターにて、1歳半健診時、全対象者に啓発チラシの配布を依頼しました。何でも口に入れる1歳児には特に気を付けて欲しい事故です。気道異物以外にも、転倒、転落、溺水、やけどなど、乳幼児の事故は多数ありますが、中でも気道異物は特別だと思っています。なぜなら、子どもに必ずしてあげなければならない「食事を与えること」が死亡事故に直結するからです。これまでに事故で亡くなったお子さん方ごとの詰まらせたものは、食べ物が圧倒的に多いです。そしてその食べ物は、そのお子さんが大好きだったもの、食べたいと思って口に詰め込んだもの、そしておうちの方も子どもが喜ぶと思って与えたものです。愛情を持って接しているのに、食材に一手間加えなかったために（小さく切る、皮をむくなど）、あるいは一瞬目を離したために、その子どもは帰らぬ人となってしまふ・・・それが気道異物の怖さです。どうしたら事故が起こるのか、どうしたら防げるのかを常に考えながら育児をしていくことが大切です。

この啓発活動をずっと継続していくことで、きっと気道異物事故がゼロになる日が来るだろうと信じています。身の回りに小さいお子さんがいらっしゃる方、お孫さんと一緒に過ごすことが多い方、是非一緒に啓発をして頂きたいと思ひます。チラシは常に院内に置いてありますので、いつでもお持ちください。当院HPからもダウンロードできます。



また、「つぶっこの会」ではTwitterとInstagramで気道異物に関する情報や活動内容を随時アップしていきます。こちらも是非チェックしてみてください！

TwitterのQRコード



InstagramのQRコード



TUBUKKONOKAI

<花粉症・・・今年は大量飛散>

昨年の春、コロナの影響で自宅待機やマスク着用をしたこともあり、あまり花粉症状が出なかったと仰る方が多かったです。実は昨年はスギ・ヒノキの花粉量も少なかったです。「治った！」と思った方もいらっしゃったようです。ところが、今年は突然2月中旬の降り始めから大量にスギ花粉がやってきました。ヒノキは例年より2週間も早く、3月中旬から降り始めました。

天気が良く、風の強い日はやはりたくさん花粉が飛びます。このような天候の時は、暖かくて気持ちがいのでつい外に出たくなります。洗濯物やお布団も外に干したくなりますが・・・花粉症の方がいるお家は外干し厳禁です！家族全員の洗濯物を家の中で干してください。外へ出すと、洋服や寝具に多量の花粉が付着します。それが家の中に入ってくると、今度は出て行かないため、外で花粉が減ってきてても家の中で症状がひどくなります。特に、本来花粉があまり飛ばない夜間、寝るときに症状がひどくなる傾向が強いです。

花粉はたくさん吸えば吸うほどアレルギーの体質が強くなります。最近では、1歳や2歳くらいの小さなお子様も花粉症の症状が出る場合があります。小さい頃にアレルギーの体質が強くなってしまふと、既存の薬が効かなくなってしまう恐れがあります。極力花粉を浴びないように工夫をして、春の花粉シーズンを乗り切りましょう！

