



# ぽっかぽか



発行所  
**おぐに整形外科**  
 小国町宮原1771-1  
 電話: 0967-46-2121  
 www.oguni.ne.jp  
 第26号  
 (2005年10月)

## あなたの咳は大丈夫ですか？

す。たいへん暑かった時期も過ぎ、これからは寒さも厳しくなりま  
 しょうか？今回は、この咳について説明します。

咳（せき）は気道内への異物の侵入を防いだり、気道の内に貯留した分泌物を除去したりする生体防御反応のひとつです。したがって、咳がでるとは、何らかの病気が起きていることを示しています。咳は、呼吸器感染症（肺炎など）以外に、喘息やアレルギー性鼻炎など、副鼻腔炎（副鼻腔炎）や逆流性食道炎など、胃腸の逆流によるものも少なくありません。また、タバコや大気汚染物質、乾燥した空気、冷たい空気、強い日差し、花粉、動物の毛、ダニ、カビ、細菌、ウイルスなどが原因となり、咳が起きます。咳は、気道の粘膜を傷つけ、炎症を起し、痰を分泌し、さらには、気道の狭窄や肺気腫などを引き起こすこともあります。咳は、生活の質を低下させ、仕事や学校に集中できなくなり、時には、合併症を引き起こすこともあります。咳が続く場合は、医師の診察を受けることが大切です。

症状の鑑別です。まず、湿性痰、乾性痰、粘り痰、血痰、膿痰、臭痰、持続性、再発性、季節性、年齢性、職業性、家族性、アレルギー性、薬剤性、全身性疾患に伴う咳、自律神経失調症に伴う咳、心不全に伴う咳、腎臓病に伴う咳、糖尿病に伴う咳、甲状腺機能亢進症に伴う咳、貧血に伴う咳、肝臓病に伴う咳、がんに伴う咳などがあります。咳が続く場合は、医師の診察を受けることが大切です。

## 知って得する生活情報！！

10月も終わりに近づき、だんだんと肌寒くなってきましたが、これから冬の季節、体を温めてくれるミネラル豊富な根菜があるのをご存知ですか？

根菜にはこんな働きがあるんです。  
 ☆体を温める・・・地中にある作物ほど、体を温める効果があります。逆冷やすのだから離れてなる作物ほど、体を温める効果があります。

☆繊維の宝庫・・・日本の若い女性に一番欠けている栄養素かも。毎日必ず摂取することをおすすめします！

☆ミネラル・微量栄養素が豊富・・・鉄分、亜鉛など、微量ながら豊富な栄養素を豊富に含んでいます。



最近ではカラフルな西洋野菜が食卓を彩るようになりました。でも古くから日本人はたくさん食べてきた野菜たちも魅力がいっぱいあります。地味ですが磨いてみませんか？根菜で綺麗な磨きかきや、ごぼう、里芋、種類は豊富です。根菜の味は、栄養を丸ごと味わって、体調をスッキリさせましょう。



## お知らせ

第4回健康セミナー  
 開催！！

今回のテーマは、「スポーツの秋ということで、『スポーツ外傷・スポーツ障害』についてお話があります。

日時  
 10月23日（日曜）

場所  
 おぐに整形外科

時間  
 午前10時

中川洋一先生の講演も予定しておりますので、みなさんお誘い合わせのうえ是非参加して下さい！詳しくはスタッフまで。

## 今月の俳句・川柳

八朔の篠竹  
 神酒の篠竹  
 水禍田  
 草荒ぶ  
 外山の銀河  
 夜毎濃く  
 風颯と  
 櫟野黄落  
 はじまりて  
 田・湧麓  
 川津 勝視

## 編集後記



「今月の俳句と川柳」では、みなさんが作る俳句や川柳を募集しております。どしどしお寄せ下さい！お待ちしております。お気軽にお寄せ下さい。

一期一会  
 私もおぐに整形で半働  
 始めようといひ、  
 早くいひ、  
 28日、  
 10月、  
 2005年、  
 10月、  
 23日、  
 日曜、  
 午前10時、  
 おぐに整形外科、  
 中川洋一先生、  
 講演、  
 予定、  
 しております、  
 みなさん、  
 お誘い、  
 合わせ、  
 の、  
 うえ、  
 是非、  
 参加、  
 下さい、  
 詳しく、  
 スタッフ、  
 まで、