



長引く咳にご注意！ もしかしたらマイコプラズマ肺炎かも？

最近、「咳が止まらない」「熱は下がったのに咳だけ続く」という症状がありませんか？ 実はその症状、マイコプラズマ肺炎かもしれません。

国立感染症研究所のデータによると、2025年秋以降マイコプラズマ肺炎の患者報告数は急増しており、大きな流行の可能性が指摘されています。



マイコプラズマ肺炎は、「マイコプラズマ・ニューモニク」という微生物によって起こる感染症で、細菌とウイルスの中間的な性質を持ちます。ウイルス等の感染による一般的な風邪が自然に回復することが多いのに対し、マイコプラズマ肺炎は **特定の抗菌薬（抗生物質）による治療が必要**です。

咳やくしゃみなどの飛沫感染や口や鼻を触った手で汚染された物に接触することで感染します。感染力は低めですが、潜伏期間が1~3週間ということもあります。学校や家庭内の集団感染がおこる可能性があります。また、初期症状は一般的な風邪と似ていますが、中には肺炎に進行する場合もありますので、特に高齢者や基礎疾患がある方は注意が必要です。

以下のような症状が続く場合は、マイコプラズマ肺炎を疑いましょう。

- 乾いた咳が1週間以上続く（特に夜間に悪化する）
- 微熱や38~39℃台の発熱
- 解熱後も咳だけが残る
- 頭痛、のどの痛み、倦怠感
- 家族や同僚に同様の症状がある



さらに、上記のような症状が長期間続いている。息切れがする。息を吸うと胸が痛い、苦しいなどの肺炎の兆候が見られた場合はすぐに受診しましょう。マイコプラズマ肺炎は、見た目の症状だけでは他の風邪や肺炎と区別がつきにくいため、問診に続き、レントゲン検査や血液検査、抗体検査などで診断を行います。

マイコプラズマ肺炎は軽い肺炎の一種ですが、咳が長引いて日常生活に支障をきたしたり、身近な人に感染させたりする場合もあり、早めの診断と適切な治療が大切です。「風邪が長引いている」「咳だけなかなか治らない」といった不安がある患者さまは、お気軽に主治医にご相談ください。

【重要】2025年12月1日をもって、健康保険証が使用できなくなります

2025年12月2日以降、現在お持ちの健康保険証は使用できなくなります。

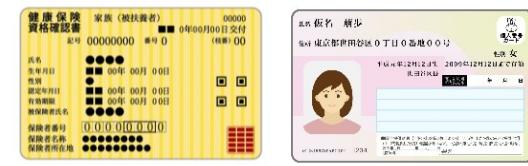
2025年12月2日以降は、マイナンバーカードに健康保険証を利用登録した「マイナ保険証」または協会けんぽ発行の「資格確認書」を提示して医療機関をご受診ください。

※ お持ちいただけない場合は、保険診療として取り扱いができません。

【マイナ保険証の利用登録について】

マイナ保険証を登録されていない患者様は、当院を受診する際にマイナカードをお持ちください。

病院受付に設置している顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを入れて、顔認証または4桁の暗証番号（申請時に設定した番号）入力で本人確認のうえ、案内の手順に沿って登録を完了するとマイナ保険証の利用が可能になります。





人工透析ひ尿器科じんけいクリニック 冬の透析患者様の体調管理3つのポイント！

師走を迎え、今年も残りわずかとなりました。寒さも本格的になり、体調管理がより一層重要な季節です。冬季・年末年始における透析患者様の健康管理のポイントをお届けします。



仁恵会本部課長 兼
副透析センター長 兼
人工透析ひ尿器科
じんけいクリニック
事務長

原 真一郎

冬の透析患者様の体調管理3つのポイント！

1. 水分・体重管理を徹底しましょう

冬場は夏に比べて発汗量が少なく、体内に水分が蓄積しやすい季節です。また、暖房による室内の乾燥や、温かい飲み物を飲む機会が増えることで、知らず知らずのうちに水分摂取量が増加してしまいます。

- **1日の飲水量を守る** : Dw (ドライウェイト) × 15ml + 尿量が基本です。お茶や水だけでなく、汁物や嗜好飲料もすべて含まれます (Dw40kgなら600ml、60kgなら900ml)
- **口腔内の保湿対策** : 喉が渴いたときは、唾液腺マッサージや氷片の利用、うがいなどで対応しましょう
- **こまめな体重測定** : 年末年始は特に毎日体重計に乗り、体重増加をチェックしましょう

2. 保温と乾燥対策

透析患者様はホルモンバランスの影響で寒さを感じやすく、また尿毒症の影響で自律神経が障害され、体温調節機能が低下していることがあります。

- **適切な室温管理** : 暖房を活用し、体温を維持しましょう
- **加湿器の活用** : 室内の湿度を50~60%に保つことで、乾燥による皮膚のかゆみを予防できます
- **スキンケア** : 冬場は特に乾燥肌によるかゆみが出やすくなります。保湿クリームを活用しましょう



3. 感染症予防を徹底

透析患者様は免疫力が低下しやすく、風邪やインフルエンザが重症化しやすい傾向があります。

- **手洗い・うがいの徹底**
- **マスクの着用（人混みを避ける）**
- **予防接種の検討** (皆様、積極的に接種いただきありがとうございます。)
- **十分な睡眠と栄養バランスの取れた食事**



冬季の体重管理データから

当院では、冬季（12月～2月）の体重増加率が夏季に比べて平均4～8%高くなる傾向が見られます。これは暖房による乾燥で喉が渇きやすくなること、温かい飲み物の摂取増加、運動量の減少などが要因と考えられます。

季節ごとの平均体重増加率の比較（イメージ）

体重管理のコツは「こまめな体重測定」と「飲水量の見える化」です。飲水日記をつけることで、無意識の水分摂取を減らすことができます。

血圧管理と冬の注意点

冬場は寒さにより血管が収縮し、血圧が上昇しやすくなります。この血管収縮の影響で血圧が急激に上がることがあります。

- **室内外の温度差を小さくする工夫（脱衣所の暖房など）**
- **起床時はゆっくりと体を起こす**
- **家庭血圧を毎日測定し、記録する**
- **異常な血圧変動があれば、すぐにスタッフに相談する**



血圧の乱高下は心臓や血管に負担をかけます。適切な血圧管理が、長期的な健康維持につながります。

■ 医療連携相談室

TEL 078-918-1512 FAX 078-918-1725
平日 9:00 ~ 12:00 14:00 ~ 17:00
土曜 9:00 ~ 12:00
担当 井口 村上 古門 森

編集・発行

医療法人社団 仁恵会 石井病院
〒673-0881 明石市天文町1-5-11
TEL 078-918-1655 FAX 078-918-1657
<https://jinkeikai-group.or.jp/ishii/>

