

はまかぜ

(市立御前崎総合病院)

No. 50

平成22年7月23日
発行：市立御前崎総合病院
広報委員会

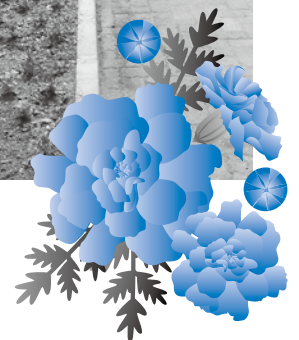
ホームページ：<http://omaezaki-hospital.jp/> TEL<0537>86-8511(代)

(題字 小野錦泉)



玄関の花壇が夏の花に模様替えです。

ボランティアの会すずらの男性が耕し、御前崎市花の会の皆さんがマリーゴールドやサルビアを植えてくれました。



「はまかぜ」の点訳がご入用の方は総合受付までお申し出下さい。

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) について

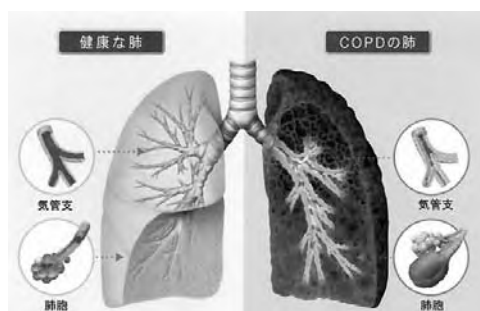


内科医長
かいだ ゆうすけ
貝田 勇介

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) は、数年前までは主に「肺気腫」といわれていました。細かい分類があって名前が変わりましたが、大まかには肺気腫と同義です。定義は、「タバコ煙を主とする有害物質を長期にわたり吸入することで生ずる肺の炎症性疾患である。持続的な炎症により末梢気道の線維性狭窄と肺胞の気腫病変が形成され、それらが複合的に作用して恒常的、進行性の気流閉塞がもたらされる」とされています。これをかみくだくと、『タバコによる炎症で気管支と肺胞が壊れていく病気。気管支が壊れて狭くなると呼吸が、特に息を吐くのが大変になる。肺胞が壊れると酸素の取り込みが悪くなる。』という表現になります。日本を含めて世界中で増えており、喫煙人口の持続と社会の高齢化を背景に、今後ますます増加することが予想されています。世界保健機関 (WHO) の死亡原因の統計では1990年は第6位でしたが、2020年には第3位になると推計されています (表1)。

表1

世界の死亡原因	
1990年	2020年(推計)
1位 虚血性心疾患	1位 虚血性心疾患
2位 脳血管障害	2位 脳血管障害
3位 下部呼吸器感染症	3位 COPD
4位 下病性疾患	4位 下部呼吸器感染症
5位 分娩に伴う障害	5位 呼吸器癌
6位 COPD	6位 交通事故
7位 結核	7位 結核
8位 麻疹	8位 胃痛
9位 交通事故	9位 HIV
10位 呼吸器癌	10位 自殺



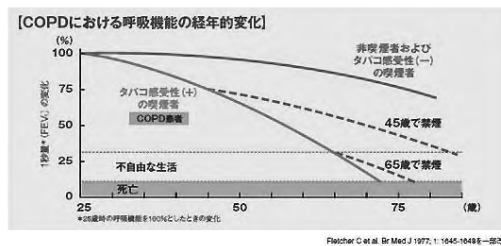
《病態と症状》

COPDは前述の通り、気管支が狭くなって『息が吐けなくなる』病気です。もう少し正確に表現すると、『息を吐くのに時間がかかる』病気です。覚醒状態で安静にしている時などの呼吸では比較的時間に余裕があるので良いのですが、労作時など呼吸回数が多くなっている時は、息を吐く十分な時間がありません。このため、吸った空気を全部吐き切る前に、次の息を吸ってしまいます。その結果、吐き切れなかった空気が肺内に溜まってしまい、肺の過膨張がおこります。こうなると息を吸う事まで大変になってしまい、当然苦しくなります。また、COPDではタバコの炎症により痰が増えて気管支内腔を狭窄または閉塞しますので、これらの症状はさらに助長されます。以上のように、COPDは換気の問題がある病気ですが、他方で肺胞が壊れることによって酸素を血液中に取り込むことができなくなる病気でもあります。

これらすべてが複合的に作用して、症状としては慢性的な咳や痰、呼吸困難 (特に労作時に) がみられます。人によっては呼気時間の延長や喘鳴がみられることがあります。さらに、肺炎の合併や、「急性増悪」といって風邪などを契機に急に呼吸状態が悪化することがあり、これらが生命予後に大きく関与しています。喫煙者の病気なので当然ですが、肺癌の合併率も高いです。

《治療》

図1



- ① 禁煙：最も大切な治療です。どんなにたくさん気管支拡張薬などを使っても、炎症を引き起こす原因であるタバコを吸ってれば全く意味はありません。禁煙すると痰が減ることで早期に症状が改善しますし、長期的には呼吸機能の経年的な悪化を防ぐことができます（図1）。
- ② 感染予防：風邪をきっかけに悪化する事があるので、風邪の予防（インフルエンザワクチンや手洗い、人混みでのマスク着用など）も大切です。感染による悪化は、生命を脅かすことがしばしばですし、感染を乗り越えても呼吸機能が悪化してしまうといわれています。
- ③ 理学療法：リハビリテーションに代表される呼吸法（腹式呼吸+口すぼめ呼吸）や筋力・体力の維持も大切な治療です。
 - a) 腹式呼吸：横隔膜という最も大きな呼吸筋を有効に使う呼吸法で、具体的には息を吸うとお腹がどっぴり、吐くとへっこみます。歌手や舞台の役者、お坊さんなどが上手です。換気量が大きく、効率が良い呼吸法です。
 - b) 口すぼめ呼吸：口笛を吹くように口先をとがらせて息を吐く（吸うときは不要です）呼吸法です。COPDの気管支は脆弱化していてつぶれやすいので、吐くときに抵抗をつけることで気管支をつぶれにくくして効率を上げる方法です。
 - c) 大腿四頭筋トレーニング：筋力維持は太もも（大腿四頭筋）が主体です。太ももの筋肉が落ちると、息切れは悪化します。そうすると運動量が減り、さらに筋力が落ちてもっと苦しくなり、さらに運動量が減って・・・と悪循環に陥ります。こういった変化に呼吸筋の筋量減少がともなって、全身状態が悪化していきます。この悪循環を避けるために、日々の生活で出来るだけ動いてもらったり、リハビリに通っていただいたりします。
 - d) 食事・栄養：慢性呼吸器疾患の方は、健常者と比べて労作時に呼吸回数が著明に増加します。呼吸をするためには横隔膜などの呼吸筋が動かなければなりませんし、これにはカロリーを消費します。このため、健常者より多くのカロリーを摂取する必要があります。でも一度にたくさん食べると、お腹が膨れて下から肺を圧迫して苦しくなるので、1日4～5食にしたり、間食をするなどして1日の摂取カロリーを増やすようにします。
- ④ 薬物治療：壊れた肺胞や気管支を治す方法は残念ながらありません。狭窄している気管支を少しひろげたり、からんでいる痰を出し易くしたりすることで、症状の緩和をはかります。治療の主体は吸入薬です。
 - a) 抗コリン薬：COPD治療の王様で吸入薬です。COPDに対する気管支拡張作用が最も強く、ひろく使われています。症状の改善が自覚できなくても、急性増悪の予防効果が報告されておりますので、医師の指示通り吸入するようにしてください。
 - b) 交感神経刺激薬：気管支拡張薬で吸入薬が主体ですが、貼付薬もあります。長時間作用型と短時間作用型があります。長時間作用型は朝・夕の定時で吸入します。短時間作用型は、例えば起床時（入眠中は肺に空気が溜まりがちなのでそれを吐き出すため）や、入浴や散歩などの運動前、ゼーゼーして苦しくなった時など、頓服として使います。
 - c) 吸入ステロイド：主に気管支喘息で使用されています。COPDの一部では喘息様症状をとまなう人もおり、これを抑えるためにも使用されています。1日1～2回、定時で吸入します。効果発現まで数日を要しますので、苦しくなってから使用しても間に合いませんから、医師の指示通り吸入してください。最近では前述の交感神経刺激薬（長時間作用型）との合剤が普及して、吸入の煩わしさが少し軽減しています。
 - d) テオフィリン製剤：古くからある内服の気管支拡張薬です。内服薬なので使いやすいのですが、治療安全域が比較的狭いことが欠点です。
 - e) 去痰剤：内服薬です。痰をやわらかくして切れ易くします。

COPDは喫煙による生活習慣病です。タバコを吸わないことが最も重要で確実な予防かつ治療です。しかしながら50～60代で比較的体力がある場合は症状が軽く病院を受診されない方が多いので、COPDであることに気付かずに喫煙を続けて状態を悪化させる場合が多いと推測されます。喫煙者で、階段や坂道などでの息切れや2カ月以上続く咳・痰がある方は、しっかり禁煙し、それでも症状が続く場合は呼吸器内科等の内科の外来を受診することをおすすめします。



通所リハビリ運動会

6月21日から1週間、通所リハビリはまおかでは、御前崎市立御前崎第一小学校3年生との交流による“ふれあい運動会”が行われました。玉入れや子供たちが車椅子に乗ってのお菓子取り競争など、紅白に分かれて、いくつかの種目に利用者とともに挑戦し、にぎやかで楽しいひと時を過ごしていました。



3年3組の子供たちの感想

白組：後藤 成君
皆さんがすごい運動をしていて僕もがんばろうと思った。
高橋美優さん
はじめちよつと負けて悔しかったけど、逆転できてうれしかった。

赤組：竹内 新君
負けて悔しかったけどみんなでがんばれてよかった。
渡邊萌菜さん
負けちゃったけど赤組の人の運動神経が良かったことをうれしく思っている。

お知らせ

第7回 市民公開講座

開催日 平成22年9月11日(土) 場所 市立御前崎総合病院 2階講堂
メインテーマ 【腎臓のはなし】 (御前崎市池新田2060)
時間 14時～16時45分 電話 0537-86-8511



病院祭・コスモス摘み&コンサートのご案内

開催日 平成22年10月16日(土)

■病院祭 “ふれあい・ささえあい”
地域の皆様と病院職員とのふれあいを通し、地域医療を盛り上げよう

時間 10時～15時
場所 市立御前崎総合病院
(御前崎市池新田2060)
電話 0537-86-8511

■コスモス摘み&コンサート

時間 コスモス摘み 10時～15時
コンサート 10:30～11:00

市民の皆様、
近隣地域住民の皆様等、
多くの方のご参加を
お待ちしております。
いずれも入場は無料です。

新任医師



内科部長 いけがやひでき
神経内科 池谷秀樹

神経内科は、脳や脊髄、神経、筋肉の病気を診る内科で、頭痛、めまい、けいれん、物が二重に見える、しゃべりにくいといった症状を診察します。



がん性疼痛看護認定看護師
を取得しました。



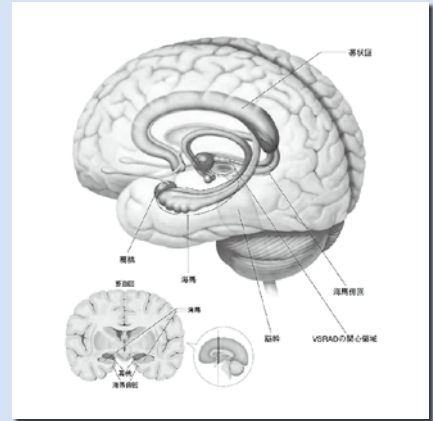
むらまつ ゆりこ
看護師 村松由利子

がん性疼痛看護認定看護師の役割は、疼痛のコントロールをしていくことと、がん患者の抱える「痛み」を身体的側面だけでなく精神的、社会的、スピリチュアル的側面から全人的に捉え苦痛を緩和し、患者が希望する生活を送れるように看護を提供していきます。困っている事があればいつでも相談にのりますので気軽にお声を掛けて下さい。

物忘れ検診を行なっています

アルツハイマー型認知症とは

- 同じ事を言ったり聞いたりする。
- 物の名前が出てこなくなった。
- 以前はあった関心や興味が失われた。
- 置忘れやしまい忘れが目立つ。
- 日課をしなくなった。
- だらしなくなった。
- 財布を盗まれたと言う。
- ささいな事で怒りっぽくなった。
- 食事をしたことを忘れる。



最近、自分自身やご家族にこのような症状はありませんか？

ひとつでも当てはまるようなら、アルツハイマー型認知症かも知れません。

*アルツハイマー型認知症とは

脳の萎縮により徐々に進行する認知障害です。決して特別な病気ではなく、誰でもかかる可能性がある病気ですが、まだまだ「認知症」をボケととらえる方も多く、病気とは十分に認識されていません。そして、ボケたら治らないと思われています。しかし、早期で発見し、投薬やリハビリをすることで進行を遅らせる事が出来ます。

*VSRADという認知症の検査

アルツハイマー型認知症では海馬・海馬傍回という脳の一部から萎縮が始まります。そこで脳をMRIで撮影し、画像を解析して海馬傍回付近の萎縮を正常な脳と比較して数値化することで、早期アルツハイマー型認知症を発見する事が出来ます。「VSRAD」は早期アルツハイマー型認知症に特徴的に見られる海馬傍回付近の萎縮をMRIで撮影したデータから解析し、診断支援情報に変換するシステムです。



当院では、従来の脳ドックMRIとVSRADや問診による認知症の検査を組み合わせ、物忘れ検診を行なっています。(50歳以上を対象としています)

物忘れ検診・・・脳ドックBコース+VSRAD 料金25,000円(税込み)

お問い合わせ | 市立御前崎総合病院 健診センター 午前9時～午後4時(土日・祝日は除く)
TEL (0537) 86-8867 FAX (0537) 86-8803

ズームアップ

5月17日

平成22年度あり方、取り組み発表会があり 13演題の発表がありました。

平成21年2月に策定した市立御前崎総合病院改革プランを実現するために部署別の目標・計画を立てて取り組んだ1年間の進捗状況、達成状況の発表会を開催しました。

平成21年度の取り組み結果では①病院、総合保健福祉センターの稼働率向上②各部門の生産性向上③目標管理体制の構築等の効果が得られました。病院・センターの総合的な収支は当初予算より改善されました。脳外科医師2名の退職の影響等もあり、収益は若干落ち込んだものの病院・センターの稼働率向上により増加となりました。またコストも削減となり、繰入金も減少しています。

職員の努力により、昨年度は着実に成果が出てきています。今年度は、この取り組みを継続し定着させていくことが必要となります。将来に渡り地域を支え続けられる病院であるために、又、良質の医療を提供し続けられる病院であるために今年度も目標達成に向け取り組んでいきます。

最後に21年度目標を優秀な成績で達成した療養型と回復期リハビリ病棟が表彰されました。



〔発表者〕

- センター 横山徹夫センター長
秦野吉徳所長
大澤喜美代主任ケアマネージャー
- 看護部 増田とみゑ看護部長
澤入真奈美師長
増田良江師長
- 診療技術部 塚本隆男診療技術部長
鈴木久士科長
野ヶ山由浩科長
- 事務部 松井範雄事務部長
横田裕弘課長
原崎浩之係長
- 地域連携室 太田優子室長
- 評価 (株)日本経営
- 総評 大橋弘幸病院長



市立御前崎
総合病院

基本理念

基本方針

私たちは、地域住民に対し思いやりのある暖かな医療と、信頼される質の高い医療を提供し、保健と福祉の増進に尽くします。

- 1・患者の権利を尊重し、インフォームドコンセント（説明と同意）に基づいた、安心と満足される医療を提供します。
- 2・高度で良質な医療を提供するため、自己研鑽に努めます。
- 3・病院内の各部門が相互に協力し、安全な医療を提供します。
- 4・老人医療、救急医療の充実に努めます。
- 5・地域の中核病院として医療・保健機関との連携を図り、住民の健康増進に努めます。

4月26日

感染対策講演会

「標準予防策+感染経路別予防策と手指衛生の重要性」について
講師：衣笠 瑞穂先生
感染対策の基本を初診に戻り再度知識の確認をしました。



5月26日

ふれあい看護体験



「ふれあい看護体験」は、保健医療福祉施設が社会の人々に広くドアを開き、看護に対する理解を深めるために、施設見学や簡単な看護体験を通して関係者との交流を深めていくイベントです。「看護週間」事業の一環として全国で行われています。
今年も6名の参加者があり、車いすの介助や昼食の配膳、足浴の手伝いや御前崎市総合保健福祉センターも見学し、真剣な眼差しで1日看護師を体験しました。

5月27日

防災訓練 初期消火が大事です！！

新人職員を対象に、散水栓による放水訓練と消火器による消火訓練が行なわれました。



6月2日



第1回 院内医療安全研修会

講演：「血液型はどうしてひつようなの？」
講師：(株)イムコア 乳井 一美先生

6月5日

おめでとうございます。

静岡県自治体病院球技大会西部地区予選が行なわれバレー・ソフト共に優勝し10月2日の県大会に出場が決定しました。



6月12日

院内BLS研修会

今回は事務系職員とケアワーカーの56名が参加して学習しました。



6月30日

ボランティアの会すずらん 第8回総会が開催されました。

市立御前崎総合病院のボランティア「すずらん」は現在会員46名で、患者様へのお手伝いを中心に行動しております。仲間になって一緒に活動していただける方のご応募をお待ちしています。



外来診療担当表 平成22年8月

平成22年 8月1日現在

		月	火	水	木	金	お知らせ	
内科	午前	初診・総合外来	木佐森優美	木佐森優美	澤田 仁	(下山久美子)	池谷秀樹	★8/2(月)渡辺医師休診 ★8/23(月)、27(金) 貝田医師休診
		循環器外来	渡辺知幸	内山理恵		内山理恵	白木克典	
		呼吸器外来	貝田勇介				貝田勇介	
		腎臓内科外来		高橋 聡		高橋 聡		
		神経内科			池谷秀樹			
		一般内科			木佐森優美	木佐森優美		
	午後	消化器外来				二見 肇(予約制)		
リウマチ科	午前	リウマチ・内分泌	澤田 仁	大橋弘幸	大橋弘幸 下山久美子	下山久美子	大橋弘幸	★8/13(金)、18(水) 大橋医師休診
	午後	リウマチ・内分泌		大橋(予約制)	大橋(予約制)		大橋(予約制)	
小児科	午前	外 来	佐野伸一朗	佐野伸一朗	坂上政則	松下理恵	三枝弘和(隔週) 坂倉雄二(隔週)	★8/12(木)代診：佐野 ★予防接種・特殊外来は 予約制 TEL 0537-86-8514
	午後	特殊外来 (予約制)	予防接種(予約制) 14:00～、16:00～ 内分泌外来(予約) 大関武彦(月1回) 佐野伸一朗 神経外来(予約) 平野浩一(月2回)		乳児健診4,7,10ヶ月 13:30～(予約制) 予防接種(予約制) 15:00～ 坂上政則		心臓外来 石川貴充(第2) (予約制)	
外科	午前	外 来	齋藤孝晶	小泉貴弘	大石俊明 龍野玄樹	齋藤孝晶 龍野玄樹	小泉貴弘	★血管外科外来は予約制 TEL 0537-86-8513
		血管外科外来				山本尚人 第2・4(予約制)		
	午後				乳腺外来(予約制)			
		内視鏡検査	小泉貴弘 9:30～	澤柳智樹 10:00～	小泉貴弘	原田 岳 10:00～	齋藤孝晶	
整形外科	午前	外 来	花田 充(予約制) 9:30～		山本和史(予約制)		鳥養栄治(予約制) 9:30～	★8/30(月)花田医師休診 ★完全予約制 TEL 0537-86-8513
	午後	スポーツ外来					鈴木義司(第1・3)	
脳神経外科	午前	外 来	横山徹夫	酒井直人		横山徹夫	(パーキンソン外来) 横山徹夫 杉山憲嗣(第1・3・5)	★8/6(金)杉山医師休診 ★8/23(月)、26(木)、27(金) 横山医師休診 ★8/10(火)北浜医師休診
		脊髄脊椎外来		北浜義博(予約制)				
産婦人科	午前	外 来		佐倉東武	佐倉東武	佐倉東武	佐倉東武	
眼科	午前	外 来		根岸貴志		浅井竜彦(隔週) 東之孝彰(隔週)		
耳鼻咽喉科	午前	外 来	大和谷崇	峯田周幸 (予約・紹介状)		橋本泰幸		★8/2(月) 代診 ★8/26(木)橋本医師休診
泌尿器科	午前	外 来	吉村 麦 (予約制)	吉村 麦	吉村 麦	吉村 麦	吉村 麦	★8/2(月)吉村医師休診
透 析			高橋 聡		高橋 聡		高橋 聡	
皮膚科	午前	外 来	飯田晴康	飯田晴康	飯田晴康	飯田晴康	飯田晴康	★8/2(月) 代診 ★8/26(木)橋本医師休診
	午後			予約外来		橋爪秀夫 第3(予約制) 14:00～16:00		
形成外科	午前				深水秀一(第2・4)	鈴木綾乃 (第1・3・5)		
麻 酔 科	午前	外 来	松井弦一郎 (予約制)					
	午後	外 来	松井弦一郎 (予約制)					
リハビリテーション科	午前	外 来	向井正明(予約制)	向井正明(予約制)	向井正明(予約制)	向井正明(予約制)	向井正明(予約制) 田中 博 (第2・4・5)	
健診センター			大川 力	大川 力	大川 力	大川 力	大川 力	
外科系時間内救急当番			齋藤孝晶	龍野玄樹	小泉貴弘	吉村 麦	龍野玄樹	

* 外来の受付時間は8:15～11:00です。ただし、スポーツ外来受付時間は13:30～16:30となります。
* 都合により、担当医師・診療時間等が変更される場合があります。詳しくは各科へご確認下さい。

編集後記

熱戦が繰り広げられていた2010.FIFAサッカーW杯、日本の善戦に国民が寝不足に陥った6月でありました。サッカーW杯でイングランドとイギリスの違いを知っていますか？

理由を話せば長くなるので簡単に・・・

イングランドはイギリス(グレートブリテンおよび北アイルランド連合王国)を構成する1つの地域(厳密には非独立国)であり、残りの他の地域にはスコットランド、ウェールズ、北アイルランドがあります。イギリスのサッカー代表は本土の4地域代表及び海外領土の代表がそれぞれFIFA(国際サッカー連盟)から認められているのです。アメリカでいうとグアム代表なんて感じですかね？【漢】