

# 健康だいち通信

2021  
VOL.46  
新春  
NEW YEAR

令和3年1月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

医療法人 平野同仁会 津山第一病院  
総合病院

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として  
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって  
地域社会に奉仕することを目的とします

本年も地域医療に邁進してまいります。

新年あけまして  
おめでとうござります。



病気のイロハ シリーズ②⑥

シー・オー・ビー・ティ

『COPD  
～慢性閉塞性肺疾患～』

PICK UP!

がんと化学療法  
れんこの院内散策  
売店にぶらり

健康のおはなし

七草がゆの  
おはなし

ナス美さんのナースがんばってま～す

看護部全体研修  
令和2年度看護研究発表会



在宅支援かわら版

津山第一病院  
訪問看護ステーション



健康体操

飲み込みの体操

ちょっとブレイク!  
クロスワードパズル



シー・オー・ピー・デー

## 『COPD』慢性閉塞性

## 肺疾患』について

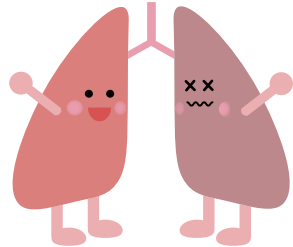


内科医師 西山昭嗣

Akitsugu Nishiyama

## Profile

- ・昭和47年 京都府立医科大学卒
- ・日本内科学会 専門医
- ・日本消化器病学会 専門医
- ・日本消化器内視鏡学会 専門医
- ・日本ドック学会 認定医



担っているのが肺なのです。まさにエアコンですね。この空気の通り道の最終部分が肺でも最も奥の部屋であり肺胞と呼びます。酸素と炭酸ガスが入れ替わる場所です。ここで起きる病気がCOPDなのです。



さて、肺胞とはどんなものでしょう。ごく小さな風船玉の集合体で、形はぶどうの房を想像してください。その肺胞の手前が気管支の末端なので、COPDではこの細い気管支の壁が分厚くなって、硬くなります。つまり風船球に空気が入らなくなるのです。それが肺全体におこってしまうものですから手術などはとてもできません。血液の中の酸素の濃度がどんどん減っていく訳です。もう少し詳しくいうと、無数の肺胞がどんどんつぶれ、気管支が狭くなり空気の通りが悪くなってしまつのです。もはや「息の根」が止められてしまった状態です。症状

は初期の頃には全くありません。せきや痰から始まり、次第に進行するとじつとしていても、息切れ、呼吸苦がおこり、せきや痰も一層激しくなります。戻ることのできない一方通行の道を進行していくのです。気づいた時にはかなり進んでしまっているのです。顔色は酸素が欠乏するために悪くなり、頭痛などもおこってきます。筋肉もやせていきます。胸の形まで変わることがあります。そうなる日常生活もままならない状態となるのです。最終的には酸素ボンベを引きずっての生活が待っているだけです。癌などとは違った苦しい病気といえます。それも長期間に渡ります。治ることはありません。



診断法は胸の単純レントゲンでもいいのですが、CTの撮影が詳細な情報を与えてくれます。肺の機能を測るのにはスパイロ検査などが早期診断、進行度の診断に役立ちます。

治療方法には決定的なものはありません。病気の進行具合によっても変わ

これまで肺の病気については色々紹介してきましたが、今回は最も日常的にみられる肺の病気についてお話しします。日常的にみられるといってもその名前には余り馴染みがないのではありませんか？『シー・オー・ピー・デー』といいます。これは英語名の頭文字（Chronic Obstructive Pulmonary Disease）からとったものです。

まずどういった病気なのでしょう？中高年層に多くみられます。たばこの喫煙と深い関係があり、年齢とと

もに増加します。日本では530万人以上が既に罹っているといわれており、いわゆる生活習慣病の一つです。主な症状は「せき」です。だんだんと痰もからむようになります。

これまで、肺気腫や慢性気管支炎といわれていたものをあわせてCOPDと呼ぶようになりました。まずこの2つの病気について説明しましょう。

我々は普段呼吸運動によって空気を吸ったり吐いたりしています。これは酸素を吸入し、不要になった炭酸ガスを吐き出すためです。これは生きていく上で片時も休めません。その役割を

ります。まずは何と言っても禁煙の指導です。受動喫煙もいけません。

呼吸リハビリというものもありま  
す。COPDの進行で失われた肺の機能  
を元通りにはできません。しかし残  
った肺の機能を最大限に生かして薬に  
呼吸ができる様トレーニングするのが  
呼吸理学療法です。専門の理学療法士  
のいる病院もあります。

お薬としては、狭くなった気道を少し  
でも広げる抗コリン薬（吸入薬）や  
β刺激薬（吸入薬、経口薬、貼付薬）  
そして痰を切れやすくする去痰剤、せ  
きを軽減する鎮咳剤など様々なものが  
あります。また重症患者さんにはステ  
ロイドなども  
使われます。  
進行程度に  
よってこうい  
う薬を使い分  
けるのです。  
しかし副作用  
も各々の薬に  
はあり、一度  
は呼吸器内科の専門医の意見を聞くの  
が良いでしょう。



何度も言いますがこれはもう元には  
戻れない病気です。進行もゆつくりと  
しており、かなり進行していても気づ  
かない場合が多いのです。あなたのす  
ぐ隣にいる病気です。年に一度は肺が  
ん検診も兼ねて胸の写真を撮ることが

必要です。そしてもし可能性があるな  
ら、スパイロなどの検査を受けてくだ  
さい。診断がつけばより早期からの治  
療開始が望まれます。

最後に日常生活において気をつけて  
欲しいことを説明します。この病気は  
必ずしも安静を保たなければならぬ  
病気ではありません。体の抵抗力をつ  
けることです。病気の状態に合わせた  
運動で筋力をつけ、それにも酸素療法  
を心がけることです。姿勢を正しく  
し、無理のない定期的なウォーキング  
などが適しているでしょう。

また、風邪やコロナなどに罹らない  
ようにマスク、手洗い、うがいの励  
行、人混みは避けるなどです。インフ  
ルエンザや肺炎の予防ワクチンを必ず  
打つこと。暑い夏には脱水にも注意。  
栄養のバランス、睡眠は十分に・・・  
そういったことが大事です。



## 飲み込みの体操

飲み込む力は年齢の経過で衰えていくことも…。  
予防のためにお家でできる  
体操を紹介します。



### 開口訓練

出来るだけ大きな口を  
開けて10秒我慢します。  
【10秒我慢・10秒休憩×5回】  
【1日2回行います。】  
顎が痛む場合は  
無理はせず行いましょう！

口の大きさは  
指三本分くらい！



### 前舌保持嚥下

上下の歯で軽く舌を噛んで  
唾を飲みこみます。  
【6~8回】  
【1日3回行います。】  
飲み込む際に舌が  
動かないように注意！

ゴクン



どんな効果？

食事などを飲み込む際に  
必要な喉の筋肉を鍛えます。

どんな効果？

喉元から食道の方に  
食べ物を運ぶ力を鍛えます。



# がんと化学療法



## 化学療法の効果と役割

がんの主な治療には、「手術療法」と「放射線療法」、それに全身的な治療である「化学療法」があります。

多くのがんは全身に広がりやすい性質も持っていますが、手術療法と放射線療法は局所的な治療であるため、全身に広がったがんを全て取り除くことはできません。

化学療法は抗がん剤を使う治療法です。抗がん剤は体内に広がったがん細胞に入り込み、その増殖を抑えたり、死滅させたりする働きがあります。このため全身に広がったがんへの有効な治療手段となります。また、手術後の再発を防いだり、がんによる症状を緩和して、患者さんの生活の質をより良く維持するといった役割もあります。

最近では分子標的治療薬という新しい薬が次々に登場しています。この薬は特有の分子を標的として、がん細胞が増殖するのを抑えます。

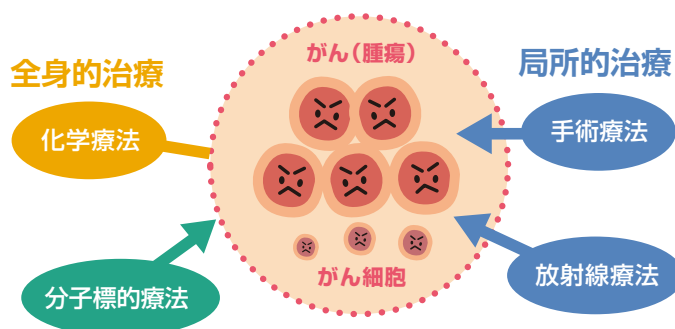


## 化学療法の副作用

化学療法に用いる抗がん剤には、がん細胞を攻撃する働きがあります。しかしその作用は、がん細胞だけでなく正常な細胞にも及ぶため、そのダメージが色々な副作用となって現れます。

がん化学療法においては、副作用は避けて通れないものですが、副作用の表現をできるだけ抑えながら、治療の効果を最大限に引き出すことが最も重要です。副作用の程度や内容は、抗がん剤の種類によって異なり、個人差もかなりあります。したがって同じ薬を用いてもすべての人に同じ症状があらわれるとは限りません。化学療法では患者さんの状態をよく見極め、副作用をうまくコントロールしながら治療効果とのバランスを調整して治療を進めていきます。

最近では副作用を和らげるための治療法（支持療法）の進歩により、以前より負担の少ない治療を続けられるようになってきました。詳しくは治療にあたる医師や看護師、薬剤師などにご相談ください。



## 代表的な副作用

### ◎末梢神経症状

- ▶手・足・口・のどの周りのしびれ、痛みなど

### ◎骨髄抑制

- ▶白血球の減少（抵抗力の低下）
- ▶赤血球の減少（貧血、めまい、息切れ）
- ▶血小板の減少（出血しやすい）

### ◎消化器症状

- ▶吐き気、嘔吐、食欲不振、下痢

### ◎アレルギー反応

- ▶身体がかゆい、皮膚に赤いブツブツが出る、皮膚が赤くなる、全身が腫れるなど。
- ▶重篤な場合は息苦しさや口の中の渴き、吐き気などを感じることがあります。

### ◎脱毛

- ▶症状には個人差があります。抗がん剤の治療が終われば、3ヶ月から6ヶ月後には再び生えてきます。

元氣もい  
もい

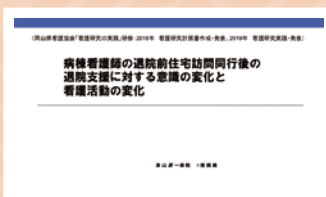
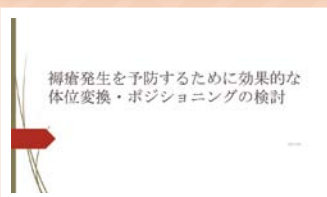
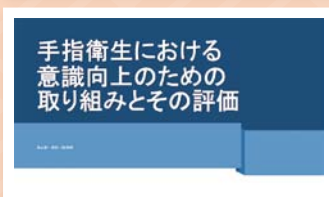
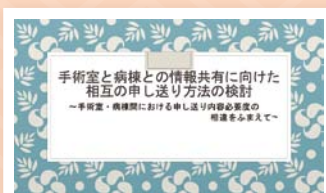
**ナース美さんのナース  
がんばってま〜す。**

新年あけましておめでとうございます。

新しい年の始まりを皆様が安寧に  
迎られますよう祈念しております。



**看護部全体研修「令和2年度看護研究発表会」を開催しました！**



今年は新型コロナウイルス感染症の中、開催が危ぶまれましたが、換気を行いマスクを装着。マイクは都度消毒するなど対策しながら行いました。

看護研究はテーマや参考文献を探す事が大変なのです。そしてテーマが決まればデータ集めをして、業務をしながら約半年間かけてやり遂げています。今年のテーマも各部署の特色がよく出ていました。この看護研究を行うことによって業務改善に繋がり、そして患者さんの有益にも繋げるため真剣に取り組んでいます。

発表前は、「緊張する～」と言っていた発表者らも、堂々と発表して、ほっとした表情をしていました。より良い看護を提供するため日々学習する事が大事です。ここで学んだ事を活かして、今日も仕事に励んでおります。(視聴覚媒体担当Y)

コロナ禍で初めての研究発表会でしたが、開催担当の看護主任が各自、感染予防に配慮した行動がとれた事で、安全にスムーズに司会進行に務める事が出来ました。今後も発表環境を整備し、感染対策を継続しながら研究発表が続いていけたらと思います。

(司会進行担当N)





# れんこの院内散策 売店にぶらり

5年ぶりに当院の売店『How』にぶらりしてみました。  
相変わらず患者さんや職員のオアシスです。

今回も **How** で売上の多い人気商品をご紹介します。

**1位**

**おやつカルパス**

前回2位からついに1位に!!大人買  
いもできますよ。いつもありがとう!

**2位**

**天然水奥大山**

前回ランク外から大躍進!売店では「いろはす」もあるのに、なぜかこちらだけランクイン。

**3位**

**都こんぶ**

お菓子の定番。80年以上前からあるお菓子ってご存知でしたか!?

**第4位**

**チロルチョコミルク**

前回の覇者。ちょっと甘いものが食べたいときについつい手が出ます。

**第5位**

**CCレモン500ml**

毎日買っている職員がいるとかいないとか。レモン40個分のビタミンC!

**第6位**

**GEORGIAカフェラテ**

カフェラテがペットボトルで飲めるって!考えた人天才です。

**第7位**

**ミックスサンド**

写真を撮りに行っても売り切れているほど人気の一品!

**第8位**

**お〜いお茶**

キングオブお茶。お茶の中のお茶。説明はいりませんね。

またまた、ぶらりついでに「How」より **おすすめ品**のご紹介!

**スティックフィナンシェバトン**

10種類各20本ずつの限定販売!お早めにお買い求めください。

**ハリボーゴールドベア**

グミ好きが一度は通るグミ。味の種類も多くてとにかく飽きません!!れんこのおすすめです。

**第9位**

**オハヨー牛乳**

子どもから大人まで朝から牛乳!!見事ランクイン!

**第10位**

**キングドーナツ**

前回4位からランクダウンも手軽さからTOP10入り!

電子マネーが使えます。!

『How』では以前にはなかったPayPayやその他電子マネーが使えるようになって、さらに便利になっています。当院にご来院の際は、売店「How」にお立ち寄りください。



疲れた胃腸を七草粥で労わり、無病息災を願い  
今年も1年頑張りましょう！

# 七草がゆのおはなし

1月7日に食べる“七草がゆ”は家族の「無病息災」、「邪気を払い遠ざけること」を祈るとともに、正月疲れやおせち料理を食べた後の胃腸の疲労回復の意味もあります。

まめ子さんの  
知識もりもり  
**栄養素のおはなし**  
VOL.6

## 春の七草の種類と意味

- ◎ごぎょう …………… 仏様のこと
- ◎せり …………… 勝負・競争に競り勝つこと
- ◎すずしろ …………… 清らかで穢れのないこと
- ◎ほとけのざ …………… 仏様がゆったり座ること
- ◎なずな …………… なでて汚れを払うこと
- ◎はこべら …………… 子孫繁栄
- ◎すずな …………… 神様を呼ぶ鈴



春の七草は冬に不足しがちな青菜などに含まれるビタミン類の栄養を補給し、さらには体調をリセットさせる意味もあるのです。そして春の七草には、健胃効果、疲労回復、利尿作用、解熱効果、解毒効果、鎮静効果、肝臓回復効果、風邪予防効果などの働きがあります。

年末から年始までバタバタと忙しく過ごされる方も多く、疲れが出始める時期だと思いますが、疲れた体をいたわりぜひ七草がゆを食べてみてください。

**こんな悩みはありませんか？**

- やつと退院できたけど退院後の生活が心配。
- 床ずれの処置をどうしたらいいのだろうか？
- もう少し動けるようになりたい。
- 一人で心細い、相談相手が欲しい。

◎医療保険または介護保険に応じた割合のご負担になります。  
◎料金は1〜3割負担です。

訪問看護の利用について説明をします。65歳未満の方や介護保険の認定を受けていない方も、ご利用いただけます。



## 在宅支援かわら版

住み慣れたご自宅で安心して暮らせるよう、看護師・療法士が訪問いたします。

津山第一病院訪問看護ステーションでは、疾患や障害があっても、**「慣れ親しんだ自宅で暮らしたい」**と思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供いたします。

### ▼主なサービス内容

- 医師の指示による医療処置  
床ずれの手当、各種力テール管理など。
- 在宅リハビリテーション  
機能回復や維持、歩行訓練など。
- 療養上のお世話  
体の清拭、食事、排せつなどの生活介助を行います。
- 認知症ケア・ターミナルケア  
認知症看護や終末期看護や生活相談など。
- 介護予防  
介護についてのご相談、ご質問にお答えします。
- 諸機関との連絡調整  
主治医や福祉サービス提供機関と調整を行います。

# 編集後記



昨年流行った感染症の影響でこれまでの生活が大きく変わってしまいました。海外では新型コロナウイルスのワクチンが承認されて摂取が始まりましたが、人体に影響がなく以前の生活を取り戻せるような効果があるよう期待しています。

健康だいいち通信編集室

## 在宅部門

### ▶ 通所リハビリテーション

TEL (0868) 28-5658 (直)  
FAX (0868) 28-3266

「短時間で集中してリハビリだけをしたい。」と思っている方は是非ご連絡ください。ご自宅までの送迎を行います。

### ▶ 訪問リハビリテーション

TEL (0868) 28-2211  
FAX (0868) 28-2280

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者様本人、ご家族様が安心して、意欲的な生活を送って頂けるよう、様々なリハビリテーションをご提案、実施するサービスです。

### ▶ 訪問看護ステーション

TEL (0868) 28-5650 (直)  
FAX (0868) 28-3266

津山第一病院「訪問看護ステーション」では、疾患や障害があっても、「慣れ親しんだ自宅で暮らしたい」と思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供いたします。

### ▶ 居宅介護支援事業所

TEL (0868) 28-5652 (直)  
FAX (0868) 28-3266

居宅介護支援事業所には介護保険の利用を希望される方への相談や情報提供を行う介護支援専門員(ケアマネージャー)が所属しています。介護保険の利用について気になることがあれば、お気軽にご連絡ください。



## ちょっとブレイク クロスワードパズル

### ● タテのカギ

- タテ 1: 物事の善悪・優劣を見極める基準となる個人の判断方法。
- タテ 3: 品物などを販売する場所。
- タテ 4: 前もって用心していれば失敗することがない事の例え。「転ばぬ先の○○」
- タテ 6: 言葉や文や記号が表す事柄や内容。理由や意図。
- タテ 8: 死んでこの世を去ること。
- タテ 9: 海の波打ち際。岩の多い海岸。
- タテ 11: 世界最高レベルのスーパーコンピューター。新型コロナウイルスの飛沫感染シミュレーションの結果も話題に。
- タテ 12: 物事の仕組みや組み立ての大きさ。
- タテ 13: 専門的な技術を身に付け、それを職業にしている人。エンジニア。

### ● ヨコのカギ

- ヨコ 2: 異常に多い降雪。大雪。「○○○地帯」。
- ヨコ 5: 社会やある組織の中で占めている立場。身分。
- ヨコ 7: 物語を何枚かの絵にして、その絵を見せながら物語の見世物。
- ヨコ 10: 父や母の父。おじいさん。
- ヨコ 12: 嘘・偽りがあること。「○○○の答弁」
- ヨコ 14: 父や母の母。おばあさん。
- ヨコ 15: 台所の流しの水槽。

1	A		2	3	G		C	4
5	6							
7			8				9	
							10	11
	B							
		12		E	13			
14		13	F					D

答え

A	B	C	D	E	F	G

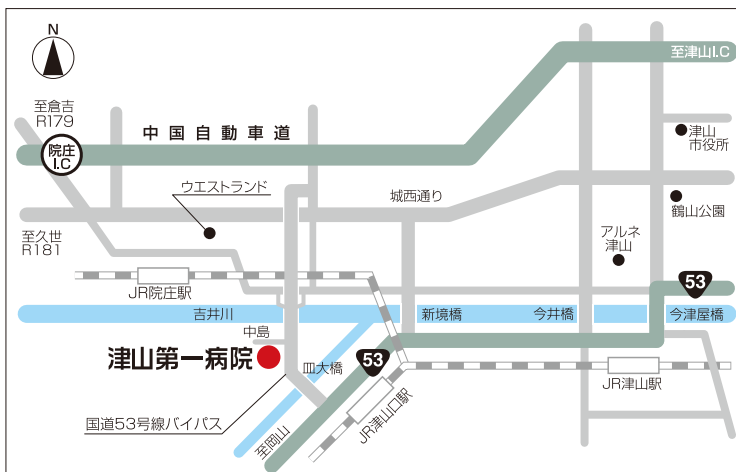
答えはこのページの右下にあります。

医療法人  
**平野同仁会**  
総合病院 **津山第一病院**  
〒708-0871 岡山県津山市中島438番地  
TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280  
電子メール info@tsuyama-1 sthp.jp  
ホームページ http://tsuyama-1 sthp.jp

津山第一病院公式  
Facebook ページ  
http://www.facebook.com/tsuyama1sthp



看護ブログ  
知られざる(?)ナースの日常  
院内外の活動についてはブログに掲載しています。



Copyright © 2021 Tsuyama Daiichi Hospital. All rights reserved.