



とうかい

第 26 号

公立学校
共済組合 **東海中央病院**

◆基本理念◆

「最高の誠意」「最善の医療」

◆基本方針◆

- (1) 患者さま尊重の医療
- (2) 診療機能の向上
- (3) 健全経営の維持

COPD（慢性閉塞性肺疾患）について

内科医長 小島 克之

定義・疫学・危険因子

COPD (chronic obstructive pulmonary disease：慢性閉塞性肺疾患) とは有毒な粒子やガスの吸入によって生じた肺の炎症反応に基づく進行性の気流制限（気管支の狭窄による呼吸の障害）を呈する疾患で、発症と経過が緩徐で、労作時の呼吸困難を生じます。

1960年代以降、タバコ販売量や消費量が増加し、これに約20年遅れてCOPDの死亡率が増加しています。COPDは1999年までは10大死因順位に計上されませんでしたでしたが、2000年には「慢性閉塞性肺疾患」として死因の第10位に登場しました。

40歳以上の日本人の約530万人がCOPDに罹患していると考えられています。主な外因性危険因子は喫煙で、他に職業上の粉塵や化学物質、受動喫煙、呼吸器感染などがあります。

診 断

咳・痰・労作時の呼吸困難などの症状がある場合や、喫煙歴など危険因子を有する中高年者であれば、COPDの可能性がります。

診断に肺活量検査は必須です。気管支拡張薬投与後の検査で1秒率（全肺活量に対する初めの1秒間の肺活量の割合）が70%未満であれば、気流制限が存在します。

COPDにおける病期分類は気流制限の程度を表す1秒量（初めの1秒間の肺活量）で行い、重症度を反映します。

胸部レントゲンによる早期COPDの検出は困難で、HRCT（高分解能CT）が有用です。



治療と管理

喫煙は気流制限を引き起こし肺機能低下を促進させるCOPDの主要な危険因子で、禁煙により肺機能の低下速度を遅延させます。

禁煙はCOPDの発症リスクを減らし、進行を止める唯一の最も効果的な治療法です。COPD患者における肺・気道の炎症や、それに伴う気流制限の進展抑制に有効な薬剤は現時点ではありません。しかし、COPDに対する薬物療法は症状を軽減し、増悪を防ぎ、QOL（生活の質）や運動耐用能も向上させます。

薬物療法の中心は気管支拡張薬で、作用と副作用のバランスから単剤の容量増加より多剤併用が好まれます。吸入ステロイド療法は、重症例において増悪回数を減らしQOLの悪化速度を抑制します。

去痰薬などのその他の薬剤は、増悪を有意に減らします。

インフルエンザワクチンは増悪によるCOPD死亡率を50%低下させ、すべてのCOPD患者に接種が望まれます。

低酸素血症を示すCOPD患者に対しての、在宅酸素療法は生存率を改善します。

COPDの増悪の出現は、COPDの入院回数を増やし、死亡率を高め予後を悪化させます。

増悪期には、抗菌薬、ステロイド薬、気管支拡張薬のいずれも気道分泌を減少させ、状態を改善します。重症のCOPDについては、労作時の呼吸困難によるQOLの低下が問題であるばかりでなく、生命予後も悪い重大な疾患と認識すべきです。

毎日10分の腰痛体操で腰痛を緩和・予防

主任理学療法士 片岡 宏樹

強い筋肉は腰部を保護し、腰痛が起こるのを防いでくれます。ですから体操で筋肉を鍛えることは非常に大切なことです。また、柔らかな身体はさまざまな障害から身を守ってくれますし、体力を向上させることも腰痛の予防に役立ちますので、体操の効果はとても大きいです。そこで、腰痛を予防するための簡単な「腰痛体操」を紹介します。

腹筋運動

ゆっくり起き上がり、肩が床から25cmのところまで5秒止め、再び元の位置に戻します。この体操を3回くらいから始めて、慣れたら10回くらいします。



背筋運動

おなかとお尻を縮め、上体はそのまま。おへそをあげの方向に向けるようにします。5～10回くらい行い、ゆっくり休みます。



背筋の伸ばし方

両手で両膝をわきの下に抱え込みます。できれば10～20回くらい連続して行います。



屈筋の伸ばし方

手指が足先に届くように体をかがめ、膝の後ろにある屈筋を伸ばします。



股関節の伸ばし方

片足をできるだけ曲げた状態で、足を抱えて交互に行います。



背筋運動

両足を30cm離して立ち、上体を真っ直ぐにしたままゆっくりしゃがみ、またゆっくり立ち上がります。



腰痛防止には、簡単な腰痛体操を覚えて“毎日行う”ことがポイントです。

腰痛体操の基本は①身体を柔らかくするストレッチング、②腹筋を強くする体操、③背筋を強くする体操、の3種類です。この他にも様々な方法がありますが、どんな方法でも長く続かなければ意味がありません。簡単なものを覚えて、確実に毎日行うことが大切です。

ただし腰痛の種類によっては逆効果になることもありますので、不明な場合は主治医の指示にしたがってください。

腰痛体操を行ううえでの注意点

- 決して無理をしないこと
 - ・ 無理に伸ばしたり、反動をつけない
 - ・ 体操を行って痛みが増す場合は行わない
 - ・ 痛みが激しいときには行わない
- 毎日少しずつ、長期間続けること
- 主治医の意見にしたがって行うのが良い

あなたの食生活を見直しましょう！「生活習慣病との関係」

栄養士 熊谷 琴美

世間では「生活習慣病」「メタボリックシンドローム」などが話題となり、テレビ、新聞、雑誌等で紹介されています。「生活習慣病予防」で特に注目されていることは毎日の食事です。尿酸やコレステロール、中性脂肪、血糖の検査値が高い、血圧が高い方は予備軍の一人です。今回はあらためて「食生活」を見直してみましょう！



「生活習慣病とは？」

生活習慣の積み重ね（偏った食生活、食べすぎ、お酒の飲みすぎ、間食が多い、喫煙、睡眠不足、不規則な生活、ストレス、運動不足）と年を重ねることで発症すると言われていました。かつては「成人病」と呼ばれていましたが、名称が「生活習慣病」に改められました。話題の「メタボリックシンドローム」（内臓脂肪症候群）もその一つです。

これらを放置すると、「肥満」「高脂血症」「糖尿病」「高血圧」などの病気を発症し、発症した当初は症状はありませんが、「心疾患」「脳障害」などを引き起こす危険性があることがわかっています。

私たち管理栄養士は「生活習慣病」の方に対し栄養指導を行っています。その中で多く聞かれた項目について上げてみました。心当たりはありませんか？

- ① 漬物や梅干などがなくてご飯がすすまない
- ② 干物、塩鮭や塩さば、みりん干しを1週間に2回以上は食べる
- ③ 麺類は必ず汁も全部飲んでしまう、レトルト食品をよく使用する
- ※ ①～③に心当たりがある方は塩分のとり過ぎです。高血圧の方にみられる食生活です。漬物は鉢で盛らない、小さい器に盛る、梅干は2日に1個程度、干物等は1週間に1回程度、麺類の汁は残し麺のみを食べる、レトルト食品を利用する回数を減らすようにしましょう。
- ④ 1週間で魚より肉を食べる日が多い
- ⑤ 揚げ物が好きでよく食べる
- ※ ④⑤と心当たりがある方はコレステロール値、尿酸値が高い方にみられます。肉より魚（特に青魚）、大豆製品を多くとるように心がける、揚げ物は1週間に2日程度にする、肉類は脂肪の少ない赤身の肉（鶏肉はささみ・胸肉、牛、豚肉はヒレやもも肉）を選びましょう。
- ⑥ 果物が好きでバナナは1日2本以上食べてしまう
- ⑦ 甘いものには目がなく毎日必ず洋菓子や和菓子を食べる
- ⑧ 清涼飲料水、100%果汁ジュース、野菜ジュースなどをよく飲む
- ※ ⑥～⑧に心当たりがある方は中性脂肪や血糖が高い方にみられます。果物、菓子類、清涼飲料水、果汁ジュース、野菜ジュースなどには糖分が多く含まれています。バナナは1日1本まで、その他の果物も多くとらな



い、間食は1日1回まで、清涼飲料水やジュース類は1日コップ1杯までにしましょう。特に寝る前の間食はやめましょう！（お風呂上りのアイスクリームなど）

◆簡単にまとめてみましたが、いかがでしょうか？

基本的なことは3食食事をとること、野菜を毎食とること、運動をすることです。

また毎日の食事記録をつけることも、あらためて食生活を見直すきっかけになります。

食事は毎日のことです。今日から早速取り組んでみませんか？



●● 患者さまアンケート結果のご報告 ●●

昨年の10月18日に外来患者さま、11月には入院患者さまにご協力いただき、アンケートを実施いたしました。皆様からいただいた貴重なご意見をもとに、今後の患者さまサービスの向上に役立てていきたいと考えております。

病院全面改築におけるご要望として、障害者駐車場の確保、送迎における降車場の整備、エスカレーターの設置、待合スペースの拡充、個室の増室、待ち時間の表示システムの導入、インターネット環境のある図書室など、多くのご意見をいただきました。これらのご意見は、現在の病院に欠落している点とも考えられます。近隣に新しい病院が増えてきたため、ますます当院の老朽化・狭隘化が際立ってきております。全面改築竣工まで、皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、今しばらくご辛抱ください。

設備以外のご意見は、外来診療の待ち時間と職員の接遇に関するものが大半でした。これらは毎年ご意見をいただいておりますが、なかなか改善がされない項目であります。繰り返し職員への教育・啓発が必要だと考えております。

これからも、東海中央病院をより良い病院とするために、皆様のご意見、ご要望をお寄せください。

看護師・助産師・保健師・准看護師を随時募集しております。

詳しくは以下の連絡先（看護部）までご連絡ください。

◎初診・再診受付時間▶ 8:30～11:30

◎毎週土・日曜日祭日全科休診

お願い

保険証等の提示

月に一度は保険証・医療証等を保険証提示窓口
に提示してください。



とうかい

発行：〒504-8601 各務原市蘇原東島町4丁目6番地2
公立学校共済組合 東海中央病院
電話 (058) 382-3101 / FAX (058) 382-1762
URL <http://www.tokaihp.jp>

発行人：病院長 伊藤 勝基

発行：年4回