




いぶき 第58号
 発行者 多田 慎也
 編集 患者サービス向上委員会
 香川県丸亀市城東町3丁目3番1号
 TEL (0877)23-3111
 FAX (0877)24-1147
 季刊誌 年4回発行
<http://www.kagawah.rofuku.go.jp>

予防できる肺の病気について
 副院長 丸川 將臣



(1) 肺癌と検診

肺癌は日本人の癌の最大の死因です。たばこが最大のリスク要因であり、たばこ対策で大部分は予防可能であることが知られていますが、まだまだ喫煙率が高いことが問題となっており、更に受動喫煙の問題も大きく、非喫煙者の女性が肺癌になる原因の1つになっています。

肺癌にならないためには、まず禁煙(一次予防)です。さらに、検診(二次予防)を受け、早期発見、早期治療につながることも極めて重要です。検診は年1回40歳以上の方が市町村や保健所で受けることができます。

さらに、喀痰の細胞診は50歳以上で喫煙指数(1日の本数×喫煙年数)が600以上の人、もしくは40歳以上で半年以内に血痰のあった方が対象です。

(2) COPDという病気

COPDはたばこの煙を主とする有害物質を長期に吸入暴露することで生じた肺の炎症性疾患で、呼吸機能では息を吐き出す力が低下する病気です。臨床的には徐々に生じる労作時の呼吸困難や慢性の咳、痰を特徴とします。現在、日本の在宅酸素療法受療者16万人の半数近くがCOPDを原因としています。予防として青年期の喫煙習慣の回避と早期の禁煙がCOPDの予防手段となっています。

さらに薬物治療により息切れの軽減、生活の質の改善だけでなく肺機能低下の低減や死亡率の低下効果が認められており、早期診断と早期治療が課題となっています。

(3) インフルエンザ、細菌性肺炎とワクチン

インフルエンザウイルスは毎年冬季に流行し、日本の全人口の5〜10%が感染しますが、死亡率が高いのは65歳以上の高齢者です。インフルエンザワクチン接種は、高齢で基礎疾患を持たれた方には強く推奨されています。また近年、肺炎

による死亡率が上昇しており、日本人の死亡原因の第3位となっています。成人肺炎の原因菌でもっとも多いのが肺炎球菌であり、予防のため平成26年10月から65歳以上の方を対象に肺炎球菌ワクチンの接種が開始されています。今までの肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方を対象に、平成30年度までの間に1人1回、接種の機会を設けており、公費助成を受けることができるようになります。

(4) 誤嚥性肺炎と口腔ケア

誤嚥性肺炎は嚥下機能障害を背景として、口腔・咽頭内容物の誤嚥によって発症します。原因菌として嫌気性菌を含む口腔内定着菌が重要であり、高齢者肺炎の大部分に誤嚥が関与していると考えられています。これまで介護施設や自宅における誤嚥性肺炎の予防法として口腔ケアの重要性が指摘されてきました。

最近では、口腔ケアが免疫機能(粘膜免疫システム)の保持、疾病予防効果や全身健康の保持・増進効果につながるという新しい研究結果が明らかになるにつれ、口腔ケアの対象となる疾患も広がりをみせています。全国でうがい、歯ブラシだけでなく口腔ケアの正しい

(5) 禁煙外来について

普及が図られています。

当院では禁煙外来を平成21年6月より開設しています。タバコ煙の主成分はニコチンですが、このニコチンは報酬系回路といわれる脳内のドーパミン神経系を介して快感をもたらすので、依存性が形成されることが問題になります。

禁煙外来では、このニコチン依存症について知っていただくことから治療が始まります。禁煙外来は年1回、連続して約3か月が保険適応となり、5回受診して薬物治療は終了となります。喫煙習慣がニコチン依存症であることを自覚して、御自身のため、また御家族のために禁煙を実行してください。

健康増進、疾病予防のため、ごいっしょに頑張りましょう。

香川労災病院の理念

働く人々や地域の人々に
安全で安心のより良い
医療と看護を提供します

インフルエンザの予防と治療について

薬剤部 溝口 貴幸

日に日に寒さが増していき、冬の足音がだんだんと近づいています。今回は、冬に流行期を迎えるインフルエンザについて書きたいと思います。

毎年、インフルエンザワクチンを受けることにより、インフルエンザによる症状や死の多くを防ぐことができます。

インフルエンザにかかる重症になりやすい人たちには、特にインフルエンザワクチンの接種が勧められます。65歳以上の人たち、心臓・肺・腎臓の慢性疾患を持つ人たち、喘息患者、糖尿病患者、免疫不全患者、重症の貧血患者等に勧められます。

また、これらの人たちに関わる家族や医療・保健・福祉関係者にも、自分が感染するとこれらの人たちに感染させてしまう恐れがあることから、インフルエンザワクチンの接種が勧められます。

去年までインフルエンザの予防ワクチンにはA型2種類、B型1種類の3価だったのが、今年からA型2種類、B型2種類の4価のワクチンになりました。理由は、WHOやアメリカでも4価ワクチンが承認され、世界の動向は4価ワクチンへと移行しているためです。市町村では対象者になれば補助もありますので、各市町村の健康課などの窓口にお問い合わせください。

インフルエンザウイルスは、症状が出てから48〜72時間で最も数が多くなります。ですから、ウイルスが最大量に達する前に、つまり、48時間以内に使用して増殖を抑えれば、症状も軽くなり、短期間で治療することができます。

治療薬としては、内服薬の「タミフル」、吸入薬の「リレンザ」・「イナビル」、注射薬の「ラピアクタ」です。「タミフル」は1日2回5日間内服します。「リレンザ」は1日2回5日間吸入します。

熱が下がったからといって、途中で中断しないてください。ウイルスの耐性化や治療の有効性を損ねます。「イナビル」は、10歳未満の場合は1本を、それ以上では2本を1度に吸入します。「ラピアクタ」は、点滴静注です。1日1回ですが、症状に応じて連日反復投与も可能です。通常は、

内服できる方は「タミフル」を、吸入がしつかりできる方は「リレンザ」・「イナビル」を、内服も吸入もできない場合は「ラピアクタ」となります。学校保健安全法では、「解熱後2日間は出席停止」に加え、「発症後5日間は出席停止」となっています。出席停止期間は咳やくしゃ

機械を扱う

中央放射線部 黒田 哲寛



世の中には流行り廃りがあります。大抵のものは移り変わっていきます。多感な時期には、見るもの触れるもの全てが新鮮ですが、働き始めて十数年、気づけば中堅どころに押し上げられていた今日この頃、そう簡単には物事に心動かされなくなり、興味を示す対象も変わってきました。そんな擦れた面持ちでも、興味の有無で語れないのが仕事の領域です。

当院放射線科で使用する撮影装置は約十年サイクルで新しいものへ更新されます。新しい装置に変わってよかったです、となるのが普通ですが、前の装置の方が扱いやすかったなど感じることも無くはありません。ひとつ手間かかったり、あるいは全く出来なかつたり、新

みなどでウイルスが周囲にまき散らされ他の人うつしてしまいます。結果として感染を拡大させ流行につながることもあります。成人も同じことが言えますので注意しましょう。

しいのに何故?という残念な経験もあります。だが、どの装置で、どのような状況で撮影したという過程はどうであれ、より良い画像を医師に提供するのが自分たちの仕事であり、プライドを持って望むところですが、やはり完成度の高い装置を使用したというのは常です。後の十数年を想定し、より現場に即した装置を購入するため、様々な下調べをして機種を選定を行います。放射線科の装置を作っているメーカーはいくつかあり、それぞれ持ち味があり、秀でたものがあります。それらが実際にこの病院で求められているものなのかを十分に吟味します。

放射線科で扱う装置は総じて大変高額です。メンテ

このご時世、節約できるところは切り詰めていかねばなりません。結局のところ、その現場に、その装置の持ち味の有用性が十分に見い出せないと、異なった装置が選ばれることもあるのです。

ここ数年で当院の装置はあるメーカー製のものが増えました。当初はやや使いにくい面もあったように思いますが、今はそれも個性と受け止め、快適に使用しています。与えられた物を上手く使い結果を導き出す。我々放射線技師の大事な仕事の過程です。より良い画像を提供するために、常にアンテナを広げて情報収集を行い、柔軟な思考、新しい発想を生み出す好奇心をもって日々の仕事に望まなければなりません。

食べ過ぎを防ぎましょう

管理栄養士 山本 真弓

今年も残りわずかとなりました。年末年始は、クリスマスや忘年会、お正月、新年会等、集まって食べる機会が多く、ついつい食べ過ぎていませんか。食べ過ぎは、すぐ体重に表れます。体重は、健康の維持増進に有効な指標である上、簡単に測定することができ、価格の変動に早めに対応しましょう。

BMI(体格指数)と理想体重

まず、現在の状況を確認しましょう。身長と体重が分かれば、表1に示したBMI(体格指数)を求めることができます。BMI22の時が最も病気になるに、体格と言われています。また年齢によって異なりますが、50歳から69歳の方であれば、20・0〜24・9

表1 BMIと理想体重

BMI(kg/m²)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
注意) 身長160cmであれば、1.6m

●目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

日本人の食事摂取基準 2015年版より

理想体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22(kg/m²)

表2 適正エネルギー量

適正エネルギー量(kcal)=理想体重(kg)×身体活動量(kcal)

●身体活動量の目安

やや低い(デスクワーク、主婦など)	25~30 kcal
適度(立ち仕事が多い職業)	30~35 kcal
高い(力仕事の多い職業)	35kcal ~

トゥルルルル
「ばあちゃんん！」
「おめでとー！合格したんやね」
高等学校衛生看護科三年生の孫娘からの電話は、看護専門学校への推薦入試に合格した報告であること、声の調子ですぐ分かった。もう発表かな？と心待ちにしていただけにうれしいうれしい知らせであった。

彼女は冬季オリンピック長野大会の最中に生まれ、私にとって子供、孫をとおして初めての女の子であり格別のうれしさだった。ところが、彼女は男の子みたいで、二、三歳になるとヒラヒラしたかわいらしい洋服を嫌い、活動しやすいズボンが気に入らなくなった。

おとなしい兄ちゃんに比べ元気いっぱい。三輪車で団地内を走り廻り、隣の男の子とボールを蹴り、五歳で少し練習すると逆上がりができる。いちやんできんので、などと言いはらはらしたが、彼は気にする風でもなかった。

二軒先に家があり、殆んど毎日来て、膝に乗って遊び、お風呂も一緒に入った。お絵かきが得意で、紙

があれば何にでも描いた。文字が書けるようになるのと、絵がみになり、毎日のようにポストに入っている、外出から帰ると覗くのが楽しみに変わった。

連載 6

看護の道へ

元看護師 寺尾智恵子



聞かれ、「祖母が看護師なので」と答えたという。うれしかった。特別勧めた訳でもないが、日常の会話や生き方を見て自然に影響されたのだろうか。心から応援しようと思った。高校生になると減多に会えなくなった。勉強も大変なようだが、新しい友人もでき、高校生活を満喫しているようだった。実習にも行き、多くのことを体験しているある病院の最終日、「おばあちゃんが泣いてくれたんで」と話してくれた。(ああ、やさしく接しているのかな)

始め、来る日も来る日も練習に励み、ボールを追った。中学生になり更に練習に熱が入り、進路はどうするのだろうか案じていたら、ある日、「看護師になったらいい」と言ってきた。高校の衛生看護科に進学すると言いき、推薦入試に臨んだ。面接で看護科を選んだ理由を話している。



● 労災病院周辺で見られる鳥 ●
メジロガモ

主任薬剤師・吉村正則

ヨーロッパ～中央アジアに広く分布していて、以前は国内では超珍鳥だったが、近年あちこちで記録されるようになった。中型のカモで全身が赤褐色で名前の通り光彩が白い。

(kg/m²) が普通体型を示します。普通体型の下限値である20・0未満を痩せ、上限値を超えた25・0以上が肥満となります。次に同じく表1に示した式を用いて、現在の身長に適した理想体重を求めましょう。求められた理想体重は、測定した体重と比べていかがですか。

1日に必要なエネルギー

理想体重が分かると次は1日に必要なエネルギーを求めましょう。これは、性別や年齢、活動量等により異なります。

まず、表2をもとに普段の生活から身体活動量がどのくらいか考えましょう。多くの人は、やや低いに分類されるのではないでしょう。か。その中でも、25〜30 kcal/kgと範囲がありますので、間の標準的な値として28を用いて計算してみましょう。

当院では来院された方々が快適に院内施設をご利用できるように、外来ロビーにエスカレーターを設置して

外来ロビーのエスカレーターご利用について

総務課

体重が増加した際に、何か心当たりはありませんか。ゆっくりよく噛んで食べ、満腹中枢を刺激する。低カ

食べ過ぎを防ぐコツ

1日の適正エネルギー量が決まると、これを3で割ると1食あたりのエネルギー量が分かりますね。何にどのくらいエネルギーが含まれているのか、買い物をする際に栄養表示を確認したり、料理本やインターネットで調べてみましょう。

ロリーかつ、かさがある野菜から食べる。夜9時以降は、食べない等、簡単なことから、始めましょう。

大皿料理やお鍋等取り分けて食べる料理は、1回の食事を把握しにくいいため、最初に食べる分だけを取り分けると食べ過ぎを防止できます。

また飲み会では、夜遅くまで飲んでいて食事時間が長くなつてはいませんか。お酒は、食欲増進効果もありますので、普段より食事が増える傾向にあります。お酒と食事の量を減らし、会話を楽しむようにしましょう。

ください。

- ステップの黄色い部分は、エスカレーターの機構上、他の構造物と複雑にかみ合う場所です。くつやサンダル、衣類の裾などが挟み込まれる場合がありますので、黄色の線の内側に立ってご利用ください。
- エスカレーターをご利用中にバランスを崩したり、停電による急停止など不意の反動を受けたりすることがあります。転倒・転落などの事故を未然に防ぐためにも、移動の際は手すりにおつかまり下さい。
- 傘の先やヒールなどの踵のところがった履物はステップの溝に挟まって抜けなくなる場合などがありますので、ご利用の際はご注意ください。
- 他の利用者の迷惑になるだけでなく、利用者との接触が原因で思わぬ事故につながる事もありますので、乗り口付近や降り口付近には立ち止まらないうようお願いいたします。

＜ご案内＞

車イスを使用されている方や様々な障害で歩行が困難な方などのために、外来ロビーにはエスカレーター以外にエレベーターを設置しておりますので、ご利用下さいませようお願いいたします。

お知らせ

クリスマス

ロビーコンサート

●日時

平成27年12月10日(木)
午後3時～午後4時

●会場

香川労災病院1階

●内容

オカリナ演奏

●参加

無料

編集だより

患者サービスマン委員会

安田 琢也

今年ももう終わろうとしています。読者の皆様におかれましては年末年始に向け、何かと忙しい日々をお過ごしのことと思います。

これからだんだんと寒くなりますが、風邪やインフルエンザ対策にうがい・手洗い、十分な栄養や休息を取り、体調にお気を付け下さい。

広報誌「いぶき」では皆様に役立つ情報をお届けできるので、ご意見やご要望をお待ちしておりますので、ぜひお寄せいただけたらと思います。