



# 日和坂

ひよりざか

Vol. 39  
2013. 4

## 呼吸が苦しくないですか？

副院長（呼吸器科）

志田 晃

坂を急いで上がると、若い人でも息切れはします。年齢がすすむと、普通の動きで息切れをしても、年のせいと考え、いつの間にか体を動かさなくなってしまう方が少なくありません。また、タバコで少しくらいの咳や痰は普通と考え勝ちです。それらの中に、肺がスカスカになってのび縮みがうまくいかない

“COPD”という病気があります。これは今まで肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた病気をまとめた呼び方ですが、タバコの煙やスモッグなど有害な粒子やガスの吸入によって肺に炎症をきたし、進行性に呼吸機能が低下する病気です。また、肺がんや動脈硬化、心不全・心筋梗塞、骨粗鬆症なども発症しやすくなる、全身の炎症疾患でもあります。

日本には500万人以上の患者が居ると推定され、なかでも70歳以上の高齢喫煙者にはかなり多いようですが、診断・治療を受けているのは20万人とそのごく一部です。“COPD”が進行すると、着替えや入浴程度の動作でも息切れしてしまい日常生活を送ることが困難になります。診断には、スパイロという検査で、はき出す速度が低下していることが大切です。CTで肺気腫の程度を診ることも出来ます。

以前は、この病気になっても有効な治療法がありませんでしたが、現在では、定期的吸入で呼吸機能の悪化を防ぐ薬や、動くときに吸入したら楽になる薬の使い方など大きな進歩があります。怪しい時には治療してみて、呼吸が楽になったら“COPD”が悪さをしていることが確認できるわけです。

薬以外に有効なのは、運動療法です。呼吸リハビリをおすすめすると、敬遠する方が多いのですが、実際にやってみると、息切れが改善し、体が良く動くようになります。“COPD”による息切れは、呼吸機能自体よりそれにより、体を動かさないために骨格筋機能が衰え、栄養状態が悪化することが原因で、色々な障害を起こしています。つまり適切な薬の治療に加えて、適切な運動と食事療法で病気の進行を遅らせることができます。もちろん禁煙も必須となります。



“COPD”患者さんは風邪、インフルエンザや肺炎を契機に急激に病状が悪化することがあります。ワクチン接種など感染防止に留意しましょう。

当院は呼吸リハビリの体制強化を進めています。気になる方は、呼吸器科でスパイロを含む診断を受けましょう。周りに息苦しきの続く方がいたら当院をご紹介下さい。

## 『リハビリテーションの未来像』【第1回函館リハビリテーション講演会】



社会医療法人 高橋病院が主催する「第1回函館リハビリテーション講演会」が3月1日函館中央図書館で開かれ、北海道作業療法士会会長の清水兼悦先生が講演、市内のリハビリ関係者など92人が参加しました。

その中で、従来のリハビリは、悪くて動けないから行われて来たが、外来や地域での早期からのリハビリ開始や、75才位まで役割を持つての社会参加することなど、「動けなくならないためのリハビリ」の役割が強調されました。また万人共有よりも、その人らしい隠れているが引き出すことができる「プラスの側面」を重視することも訴えられました。

# 誤嚥を予防するお口の体操

言語聴覚士 石井 江利加

「誤嚥性肺炎」という言葉を聞いたことはありますか？  
肺炎は65歳以上になると急激に死亡率が高くなり、中でも7割の方が「誤嚥性肺炎」で亡くなっています。

まず「誤嚥」とは、唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことを言い、「誤嚥性肺炎」とは誤嚥した食物や唾液の中に含まれた細菌が、気管から肺の中に入り込むことで起こる肺炎を指します。

では一体どのような人がなりやすいのでしょうか？

- ① 飲み込みの機能が低下した人
- ② 食後すぐに横になってしまう人
- ③ 口の中が汚れている人
- ④ 免疫力が低下している人



《日頃、むせることはありませんか？》

このような要素が考えられます。

飲み込みの機能が低下した方はもちろん、健康な方でも誤嚥してしまう可能性は十分あります。食事の前に準備体操として行うと筋肉の緊張がほぐれ、飲み込みがスムーズになる効果があるお口の体操をご紹介します。

## ～ やってみましょう ～

深呼吸：大きく鼻から吸い、口から細くゆっくり吐く（3回）

首の体操：首を前に倒す → 左右に倒す → 後を振り返る（2回ずつ）

口の開閉：ゆっくり口の開け閉めを行う（3回）

唇の体操：口をとがらせる → 横に引いて上下の歯を出す（3回）

舌の体操：舌をできるだけ長く前に出す → 上唇を舐める → 口の両端を舐める（3回）

頬の体操：頬をふくらませる → 口をすぼめる（3回）

せき：両手で机などを押しながら「ごほん」とせきをする（1回）

発声：「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ」をゆっくり → 速く言う（1回）



脳血管障害などの病気以外にも、加齢によっても飲み込みの機能は低下してしまい、誤嚥による「誤嚥性肺炎」が引き起こされます。

飲み込みの機能にちょっと不安を感じたら、ぜひこの体操を実践してみてください。

「誤嚥性肺炎」を予防し健康な生活を送りましょう。

『 パパパ ～  
タタタ ～  
カカカ …… 』



# 減塩生活始めませんか？

管理栄養士

阿部 弥生

現在、60歳以上の2人に1人が高血圧と言われています。  
みなさんのまわりには、高血圧が気になっている方はいらっしゃいませんか？  
今回は身近な病気となっている高血圧についてお話しさせていただきます。

まず、血圧とは一体なんなのでしょうか？血圧とは心臓の収縮と拡張によって全身に送り出される血液の流れが、動脈の壁にかかる圧力のことです。この圧力が正常範囲を超えて高く維持されている状態を、高血圧といいます。

この高血圧は大きく2種類に分類されます。ひとつは原因となる明らかな病気を持たない本態性(一次性)高血圧、もうひとつは何らかの病気が引き金になって起こる二次性高血圧です。現代の日本では高血圧症患者の90%以上が、前者の本態性高血圧であると言われています。

本態性高血圧は、前述の通り原因が明らかではないものですが、年を重ねるとともに、身体には老化をはじめとする様々な変化が現れ、そこに、長年の生活習慣が重なり、複雑に絡み合うことで高血圧が引き起こされると考えられています。

また、血圧が高い状態のまま放置していると、知らないうちに血管に負担がかかり、動脈硬化を起してしまう可能性があります。

動脈硬化は、脳や心臓、腎臓などに重大な障害を引き起こす危険因子ですので十分に気をつけなければなりません。

高血圧を予防・改善するには、現在の食事・飲酒・運動・喫煙・体重管理など、生活習慣を見直していく必要があります。

食事では、特に塩分の摂取量に注意することで、高血圧予防・改善に繋がります。

以下は塩分の摂取量を抑えるポイントになりますので、是非ご家庭で実践していただければと思います。

## ～ 塩分を抑えるポイント ～

- ☆ 加工食品・漬物類をよく食べる場合は、食べる量と回数を減らしていく。
- ☆ みそ汁は具たくさんにし、小ぶりの汁椀に1日1杯までにする。  
また、めん類の汁は残すようにする。
- ☆ 調理は煮るより焼く・蒸す・ゆでる。
- ☆ 味付けされた料理は、とりあえず食べて味を確認し、調味料をかけないようにする。
- ☆ 調味料を使う時は「かける」より「つける」ようにする。
- ☆ 減塩調味料を使う。

このほかに、だし・香辛料・うまみの出る食材・酢・かんきつ類等の塩分を含まない味をプラスすることで、おいしく減塩することも出来ます



無理して今の生活をガラリと変えようとしても、なかなか続きません。

自分や、大切な人の健康を守るために、自分にできることを少しずつ、毎日続けていくことが大切です。

## 平成25年春 劇的!?ビフォーアフター



BEFORE [ビフォー]



AFTER [アフター]

昨年の秋頃から、病院の隣の坂《日和坂》で工事が行われていました。函館市電の末広町電停から、病院に向かう際にちょうど通り道となるこの坂での工事ということで、当病院に通う方々の中には大変不便な思いをされた方も多かった事と思います。この春、その工事が終わり、新たな《日和坂》に生まれ変わりました。

殺風景なアスファルトの坂が見事にきれいになりました。石畳みが敷き詰められ、片側には歩道が設けられ、柵も付きました。通行する際の安全面がかなり向上したのではないのでしょうか。

ところで、この広報誌の名称も『日和坂』ですね。平成12年夏、記念すべき第1号を発行した時には名前がありませんでした。地域の皆さんと一緒に名前を考えようということで誌面内で公募。そして、平成12年冬の第2号で、『日和坂』が広報誌名に決定したのですが、ご存知でしたか？今後も広報誌『日和坂』をよろしく願い致します。

【 日和坂の由来 】

坂の上から港の景色を一望でき、空模様をよく判断できるというところから名前がつけました。また、坂の上にある船魂神社辺りからは、トビの飛び姿がよく見えたことから、坂の上の方をトビ坂と呼んだそうです。

### 編集部からのお知らせ

- 次回の「日和坂」は7月発行予定です。
- 「日和坂」につきましてご不明な点などございましたらお気軽にお問合せ下さい。

0138-23-7221 佐々木(総務管理課)まで

#### 高橋病院の基本理念

地域住民に愛される、信頼される病院

#### 高橋病院の方針

- 一、生活を支えるリハビリテーション医療を提供いたします。
- 一、チームワークのとれた魅力ある職場をつくります。
- 一、思いやりとおもてなしの心をもったサービスを提供いたします。
- 一、地域に根ざした連携文化を育みます。



#### 患者様の権利

1. 適切な医療とケアを受ける権利
2. 人格を尊重される権利
3. プライバシーを尊重される権利
4. 医療上の情報、説明を受ける権利
5. 自己決定の権利
6. セカンドオピニオンを求める権利