

ふきのとう

2003
秋号
No.004

第25回 秋田県小児喘息

サマーキャンプ

第25回秋田県小児喘息サマーキャンプが、7月31日(木)～8月3日(日)の4日間、県立岩城少年自然の家で開催されました。

今年は秋田県小児保健会、秋田県学校保健会、市立秋田総合病院の主催でした。

前日までの雨も上がり、4日間とも素晴らしい天候のもと、43人のキャンプ参加者とそれを支える70人余りのスタッフが集いました。

1日目は、呼吸教室に当院呼吸リハビリのスタッフも参加して、親子で呼吸法を勉強し、夜はナイトハイクを行いました。

2日目は、ハイキングでしたが、辛い行程にもかかわらず、子どもたちは元気良く歩き通しました。

3日目は二古海岸で地引網を行い、アジなどの魚がいっぱい採れたので、夕食に唐揚げなどにして食べました。そのような楽しいイベントと共に、温冷浴で体を鍛えたり、ピークフローメーターの使用法なども学びました。キャンプファイアーでは、喘息に負けない心と体を作っていくことを誓い、最後の夜が終わりました。

参加して下さったスタッフ以外にも、たくさんの団体、個人のご支援を頂き、無事終了しましたことをご報告いたします。

「呼吸リハビリテーション外来」、 「呼吸教室」をご存知ですか？

咳や息切れのために普段の生活を快適に送ることができない…。そのような症状をお持ちの方々のために当院では、「呼吸リハビリテーション外来」を平成10年に開設しました。

呼吸理学療法を中心とした呼吸リハビリテーションは、呼吸のための体操をしたり、筋力をつけたりといった練習の積み重ねで、息切れなどの症状を改善する効果があります。

また、ご自分の身体をよく知っていただき、継続したりリハビリテーションの効果を実感していただくために、平成12年からは「呼吸教室」を始めました。

呼吸教室は今年で4期目をむかえましたが、毎回30名前後の受講者がある積極的な集まりとなっています。息切れがひどく、外出もままならないなどといった方々が、呼吸理学療法や呼吸教室を通して、普段の生活を楽しめるようになったという嬉しい結果がでています。さらに、「ほっとする会」と称する患者会を発足するきっかけにもなりました。

呼吸教室は月に一回、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・臨床検査技師・医療機器メーカー・理学療法士がそれぞれ各部門を担当し、45分間の講話をしています。呼吸リハビリテーションを行っている方々とそのご家族が主な対象ですが、一般の方々のご参加も歓迎いたします。

どうぞ、当院のリハビリテーション科にお問い合わせください。

患者さんの声



「ほっとする会」会長
木越勝彦さん

自分の身体と向き合い、よく知るということが治療の第一歩だと思います。リハビリを長続きさせるコツはそこにあるのではないのでしょうか。



役員
佐藤逸子さん

リハビリは私にとって生活の一部になりました。5年前の歩けないほどの息苦しさや嘔吐のようでした。励まし合いながら、患者の皆さんと一緒に頑張っています。

呼吸器疾患の食事

呼吸器疾患には呼吸に普通の人よりたくさんのエネルギーを必要とします。

少量の食事摂取で腹部膨満を自覚したり、食事時の呼吸困難を覚えたら、できるだけ1日4~6回の分食として1回あたりの食事量を少なくしましょう。

- 筋肉の保持のために、十分なたんぱく源の摂取**を魚・肉・卵など…。
- 呼吸筋の収縮に重要な電解質や微量元素の摂取**を果物・大豆製品・乳製品・ごまなど…。
- 心臓の負担になります。塩分の多い物は控えましょう**漬物・汁物・麺類など…。
- 胃にガスが溜まり、呼吸をしにくくします。控えましょう**ビール・炭酸飲料・さつまいもなど…。



薬剤師による呼吸教室

慢性閉塞性肺疾患(COPD)では、息切れなどの苦しい症状を軽減させる気管支拡張薬が処方となります。これには飲み薬・吸入薬・貼付薬があり、呼吸教室では薬の作用・副作用について分かり易く説明しています。その中で特に吸入薬については、間違った使い方をするとうまく効果が現れないばかりか、副作用の原因となることもあるので、吸入薬の正しい使い方について指導を行っています。

さらに、肺機能の低下を招く「急性増悪」を防ぐために、手洗い・うがい・インフルエンザや肺炎球菌のワクチン接種の説明もしています。



「睡眠時無呼吸症候群」の検査を始めます!!



皆さんは、「睡眠時無呼吸症候群」という病気を御存知でしょうか？
昨年、ずいぶん話題になりましたが、市立病院ではこのたび、この病気の検査を始めることとなりました。そこで、まずこの病気について、呼吸器科の本間先生に解説してもらいました。

新幹線の居眠り事件以来、マスコミにも取り上げられ、にわかに注目されるようになった睡眠時無呼吸症候群は睡眠中のひどいびき・呼吸停止・日中の眠気などを主症状とし、肥満型の人に多く、人口の2~5%に認められるといわれていますが、実際に診断され、適切な治療を受けている方はごく一部に過ぎません。

本症候群には呼吸中枢に問題がある「中枢型」、吸気時に咽頭部が閉塞してしまう「閉塞型」、両者が混在する「混合型」がありますが、一般的には、肥満型の人に多く、肥大した舌や軟口蓋による上気道の狭窄によって起こる

閉塞型を指します。

成人の場合、日中の仕事の作業効率の低下やミス
を招来するだけでなく、
長期間に渡ってこの状態
が持続すると、高血圧・
糖尿病・心筋梗塞・脳卒

中などの合併症を高率に誘発することもわかっています。また、学童では学業成績の低下にもつながります。したがって、早期診断・早期治療開始が大切になるわけですが、本人が自分の睡眠の異常を自覚していないことや、社会的認知不足も問題です。

治療は、肥満型の人では、基本的には生活習慣の改善、すなわち食事や運動による減量です。しかし、それだけでは急性効果は望めず、鼻マスク式CPAP療法(経鼻的持続陽圧呼吸)が第一に選択され、この方法により上気道の閉塞が回避され、治療開始翌朝に効果が現れる例もあるといわれています。

この度、当院では呼吸器科において睡眠時無呼吸症候群の診断のための一泊二日の検診を施行することにいたしました。検診を希望される方は「睡眠時無呼吸症候群検診受け付け」にお問い合わせください。



睡眠時無呼吸症候群の検査について

睡眠時無呼吸症候群の診断にはいくつかの検査が必要となりますが、その中で終夜睡眠ポリグラフィ- (PSG)は欠かすことのできない大切な検査です。この検査は睡眠の状態・呼吸・循環機能などを総合的に記録するもので、その測定項目には脳波・眼球運動・呼吸気流・筋電図・心電図・体位・パルスオキシメーターと幅広く、これらの結果から睡眠の型や深さ、呼吸の状態、いびきや不整脈の有無、血

液中の酸素飽和度などがわかります。

この検査を行なうためには一泊二日の入院が必要になります。実際には入院した後に各種のセンサーを取り付け、眠りの始まりから翌日の目覚めまでの一晩を連続的に記録します。この一連の操作と解析を検査技師が担当します。

医師はこれらの解析データを含めて総合的に判断し、診断や治療方法の選択を行ないます。

スポーツの秋 スポーツと運動療法 整形外科・高濱先生からのアドバイス



▲高濱先生

スポーツの言語学的な本来の意味は「気晴らし・遊戯・娯楽・レクリエーション」ですが、つまるところは余暇に自分の意志で実施する運動ということになります。最近はその目的が多様化して競技スポーツばかりでなく、健康維持、疾病予防、さらには運動療法として生活習慣病(糖尿病・肥

満・高血圧症・高脂血症など)の治療にも取り入れられています。スポーツの実施にあたっては整形外科的、内科的メディカルチェックが必要で、整形外科の立場から手足などの運動器をチェックして運動の適正や障害の

■日常身体活動を増やすための週単位の計画

- 週に2~3回
 - 余暇時間を楽しむ運動
 - ストレッチ・筋肉強化
 - ゴルフ ●ボウリング
 - ガーデニング
 - 腕立て伏せ
 - ウェイトリフティング
- 週に3~5回
 - 好気性運動を行う
 - スポーツを楽しむ
 - 長時間のウォーキング
 - サイクリング
 - 水泳 ●テニス
 - バスケットボール
- 毎日
 - 1日の歩数を増やす
 - 犬と散歩する
 - エレベーターを使わず階段を昇る
 - 速くに駐車して歩く

満・高血圧症・高脂血症など)の治療にも取り入れられています。スポーツの実施にあたっては整形外科的、内科的メディカルチェックが必要で、整形外科の立場から手足などの運動器をチェックして運動の適正や障害の

名人
紹介

ペーパークラフト名人

5階南病棟看護師の堀井里美さんは、ペーパークラフトの名人。どこにでもあるような紙とハサミ、のりを使って、あっという間に色々な物を作り上げてくれます。飛び出すメッセージカードやかわいいキャラクターの切り絵など、子供たちの大好きなものがいっぱいです。大人が見ても驚きと共に笑顔になれる作品ばかりです。皆さんは、当院にこんな名人がいたことをご存知でしたか？



5階南病棟看護師
堀井里美さん

病院 近景

松慶寺跡

当院第二駐車場の向かい側の角に標柱が建っている。松慶寺は真言宗の寺で、通称「十六羅漢さん」といわれ村民に親しまれていたという。高野山

東南院の末寺で慶長七年(1602)、佐竹氏移封とともに常州から当地に移転した。久保田城の鬼門鎮守の祈願所であり、楢山の金照寺、泉の泉福寺とともに久保田の真言三堅固山として知られた。その墓地には「お信の井戸」伝説の田代雲夢も眠る。昭和五十年に廃寺となり、寺町宝性寺が寺務を継承している。



読書の秋にしてみませんか？

6月19日(木)に秋田山王ライオンズクラブ様より児童図書や日本文学全集など1500冊の図書が寄贈されました。現在、小児科病棟プレイルーム(5階)、検査科外来(2階)にありますので、職員、患者さんを問わずご利用ください。なお、貸し出しにつきましては、総務課庶務担当までご相談ください。



緊急呼び出しボタンを設置しました。



トイレ内で患者さんの体調が悪化した場合に、このボタンを押すと最寄りの看護師(閉院日の日中は施設担当の職員)が確認に向かいます。24時間体制で緊急の呼び出しに対応します。いざという時に、ご活用ください。

【設置場所】病棟1階・診療棟1階・2階

市立秋田総合病院

理念

●市立秋田総合病院は、全ての人々の幸福のため、良質で安全な医療を提供し続けることを目指します。

基本方針

- 患者さんに信頼される暖かい、心の通い合う医療を行います。
- 多様化する医療への要望に応えるために、常に医療水準の向上に努め、地域の中核病院としての役割を果たします。
- 患者さんの権利や意思を尊重し、十分な診療情報の提供と相互理解に基づく医療を行います。
- 医療の安全の更なる向上に努めます。
- 良質な医療を提供していくために、健全な病院経営を目指し、業務の改善と効率的な運営に努めます。



平成15年8月28日発行(年4回発行)No.004