

在宅医療だより

やすらぎ at ホーム

内容

- くらいいきいき
- クローズアップ
- HOT快適生活
- 在宅医療Q&A

NO. 2

発行・株式会社 エム・イー・タイムス

応援してます
在宅医療！

「やすらぎatホーム」もやっと2号となりました。今回は東京女子医付属大学第二病院内科在宅医療部の大塚邦明先生に「在宅医療と生体リズム」についてご執筆をいただいたことにより内容もより充実してまいりました。これからも、ためになる記事満載でお届けしたいと考えておりますので皆様からのご意見・ご感想・あなたの趣味の話など、どしどしご応募くださいお待ちしております！！

くらいいきいき みんなの声

か ろ とう せん
夏 爐 冬 扇

暫らくぶりに知合いに会ったら「この頃何をしてるの」と聞かれ、返事に困る。私のこの風体からして年金でやっと暮らしていることは、誰の目にも分かる筈だから、元気づけの挨拶であるかも知れない。

朝、まず新聞を読み、見たい番組があれば朱線で囲み、時間になればスイッチをいれる。格闘技なら何でも好きなのだが、真剣度の高いボクシング、K-1は迫力充分である。今年はW杯ブームにのってテレビ サポーターになってしまった。ドラマ、うたの類いは横目で見ただけである。政治番組は、腹が立つばかりで、健康によろしくない。

そんなある日の午後、若いカップルが人生相談でもしているのであろうか部屋の隅にかしこまっている。聞き役の中年の僧侶が、威儀を正して机を前に端座しているのだが、鼻孔にカニューラを着けている。それが如何にも”さま”になっている処をみると酸素療法に相当の年齢が入っているのだろう。今や寺の堂奥深くまで普及しているのだなと実感したのだった。

然し大学と言う空間はカビ臭いところが残っているのかなと思うのである。知合いの先生で「これをつけては街を歩けないね」と言いながら息切れに苦しんでいたのだが、最近は音信も切れて終った。我々低肺者は、堂々と酸素を吸って長生きすべしと言いたい。90年ころは酸素療法の揺籃期だった。羽曳野病院の木村謙太郎先生が東奔西走して低肺者と言えども生きる権利があるのだ

木村 久米治



から卑屈になるなど励ましてくれたのが、未だに耳朶に息づいている。今は亡き東北大医学部教授の滝島任先生が出張先の東京の学会から山形市の講演会に馳せ参じてくれた。その時差し出した講演料も飛行機代もそのまま患者団体に寄付され大変恐縮して仕舞ったという。先生は惜しくも亡くなられたが、後継の先生方が研究に、論文発表に日夜奮闘している姿は我々の救いである。

それに酸素濃縮器の性能も良くなり、業者のサービスも行き届いて、定期の点検は勿論のこと何かと助言をしてくれる。「気分転換に旅行もいいよ」と勧めにのって、家内と次男に車椅子を押しもらい、二年続けて函館にいる孫たちに会うことができた。ホテルについたら30キロはあろうという酸素濃縮器がデンとわたしを迎えてくれた。聞けばゆうに200キロ離れた札幌から運んだと言うのには、フクダライフテックのスタッフに頭が下がるばかりであった。

そのほか、医療費の負担軽減などでは国会議員の皆さんのお陰だったし、これほどまで一般に周知徹底したのは新聞、テレビであった。我々を応援してくれる善意は、社会に満ちみちていると、信ずるのである。我々もその輪に入って、低肺に関わる諸問題の改善に取り組みたいと思う。

バードウォッチング

地元のロータリークラブに入会してから約20年になるが、最近では酸素ボンベ持参で週に一回の例会に参加している。最初はやや気恥ずかしい気持ちもあったが、岡山でもボンベを持った人を時々見かけるようになったことと、『老眼になったに人が眼鏡をかけるのと一緒だ』と割り切って、最近ではあまり気にならなくなった。

クラブから2年連続で皆勤賞を貰ったのは、我ながら立派なものだと自画自賛している。

私はかつてバードウォッチングを趣味にしていたが、最近では首に双眼鏡をかけて野山を走り回することは、さすがに困難になってきた。しかし楽しみかたはいくらでもあるので、ここ2、3年は『ウォッチング』ならぬ『ヒヤリング』に専念している。



安井 公一



小鳥のさえずりには、大きくわけて自分の領地を宣言するテリトリーソングとラブソングがあることはご承知の通りであるが、幸い拙宅は環境に恵まれ、居ながらにしてこれらを聞くことができるので、しあわせである。

秋になると、まずモズが高鳴きを始め、やがてウグイスが『チャッ！ チャッ！』と笛鳴きをしながら里へ下りてくる。今年初めて笛鳴きを聞いたのは10月23日であった。

小鳥のさえずりは日長に左右されるので、早速に当日の岡山の天文日長を調べてみると11時間6分であった。

『ホーホケキョ』と鳴くのは春に日長が11時間30分以上になってからで、日本人は江戸時代から籠の中の鳥に夜間照明して春と錯覚させ、正月の初音を楽しんだそうである。

クローズアップ

在宅酸素医療と生体リズム

東京女子医大附属第二病院
内科 教授

大塚 邦明



東京女子医大附属第二病院はJR田端駅から徒歩で10分程のところであり、東京都川の手の地域中核病院として診療を行っています。西尾久に位置し、荒川区・足立区・北区・王子医師会と連携しながら、地域住民の救急医療から健康予防までの全ての医療を一身に担っています。当病院の内科は、総合内科であり、高血圧・心臓病、呼吸器疾患、神経内科疾患をはじめ、糖尿病、血液、消化器・肝臓、心身医学、腎臓・血液浄化等の内科全ての病気を診療しています。また、在宅訪問診療を実施する日本で唯一の、大学病院附属在宅医療部があることも大きな特徴です。

わたしの研究分野は「体内時計と生体リズム」です。そこで在宅酸素療法が、さらに効率の良い医療に発展して行くことを願いまして、最近の生体リズムの話題をご紹介します。

生命を操る体内時計—— 時間医学と時間治療

喘息発作は早朝に起きやすいことはご存知のとおりです。喘息にかぎらず、心筋梗塞や脳卒中など多くの病気は、午前8時頃を中心に朝方に多いことが知られています。この理由は、人間の体の中には、生命現象にリズムを与える『時計』があり、症状や病気と深く関わっているからです。地球上のすべての生活現象は、太陽の影響を受けて明暗周期(昼と夜)を繰り返しています。この周期がほぼ24時間でありますが、ヒトはこの24時間周期を都合よく体内に取り込み、脳の中に体内時計(24時間時計)を作りあげました。この24時間の生体リズムは、脳細胞の働きによってつくられ、睡眠と覚醒、自律神経活動やホルモン分泌の周期、血圧、心拍数などを支配しているのです。酸素が鼻口から肺まで送られる通り道(気道)の緊張にも生体リズムがあり、夜間から早朝にかけて狭くなることが知られています。喘息発作が朝

多い理由はこの生体リズムのいたずらなのです。

さて、静から動に変わる午前中は病気になるやすい魔の時間として知られています。自律神経は、朝方、鎮静的な副交感神経緊張から活動的な交感神経系に切り替わります。この休止から活動にスイッチが切り替わる時間帯に、病気が起こりやすいのです。起床後、血圧と脈拍数が急上昇することも大きな理由の一つです。朝、血圧と脈拍数が上がると、心臓の酸素需要が増えるため、たくさんの酸素が必要になります。ところが、朝は心臓への酸素供給量が一番足りない時間帯なのです。その結果、需要と供給のバランスがくずれて病気が起きるのです。在宅酸素治療を行っている皆様も、朝は、夜間や昼間よりもより多くの酸素が必要な時間帯であることを認識し、この時間帯は酸素吸入を中断したりしないこと、あるいは医師とよく相談の上、少し酸素量を増やす等、個人個人の生活スタイルに合った、最も効率の良い、在宅酸素医療を開発してください。

生活スタイルの立場から 病気を眺めるフィールド医学と在宅医療

病気を正しく診断しよりよく治療するには、病院だけの診察では必ずしも十分ではありません。日常生活にあるがままの患者さんの姿を診察することこそ大切です。日常生活のなかでしか見いだせない病気もあります。医師の前だけで血圧が高くなる「白衣高血圧」はその代表です。病院から生活の場(家庭や職場)に視点を移して健康診断や医療を行う医学・医療は、最近、『フィールド医学』と呼ばれ注目されています。在宅診療もこの一環と言えます。病気を早期に発見し早期治療するには、在宅医療は病院・診療所医療よりもすぐれた診療体制であると言えるのかも知れません。皆様とご一緒に力をあわせてこの新しい医学を発展させて行きたいと願っています。



羊神社

名古屋市内に、その名も羊神社という神社が鎮座しています。まさに未年の今年にはぴったりの神社です。御祭神は天照大神と火之迦具土神の二柱。創立年月日は不明だが醍醐天皇の御代延喜年間(901~922)に編纂された延喜式神名帳に尾張の国山田郡羊神社の名が見られることから千年を越す古社であることが分かります。社名の由来は群馬県多野郡の豪族羊太夫が奈良の都へ上るときに立ち寄った館がこの地にあり、この地に火の神を祀ったのが始まりといわれています。

境内には普通の狛犬の他に羊をかたどった狛羊?があり、御手洗所でも普通は龍などをよく見かけるがここではやはり羊が置かれています。

火の神をお祀りしていることから「火災除」として信仰を集め、実際に鎮座地である辻町は太平洋戦争末期の名古屋大空襲で焼夷弾を受けたが、ほとんど被害を被らなかったといえます。

(参考文献:「羊神社由緒略記」)



所在地:名古屋市北区辻町5丁目
アクセス:名鉄「上飯田下車」

H O T 快 適 生 活

監修：日本大学医学部 内科学講座 内科1 教授 堀江 孝至



慢性閉塞性肺疾患 (COPD) とは？

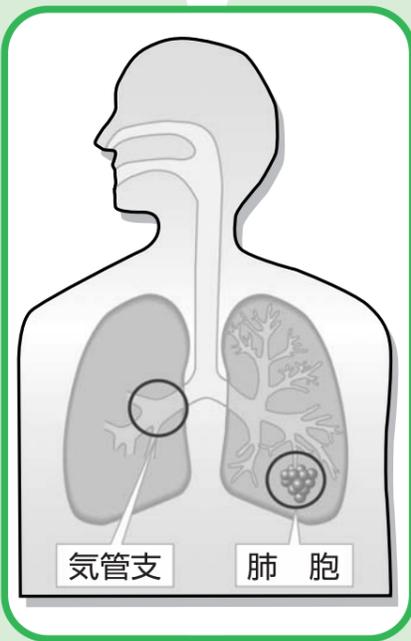
肺気腫、慢性気管支炎、またはその両方をあわせて慢性閉塞性肺疾患 (COPD) と呼ばれています。最近ではCOPDという病名が一般的に使われます。

慢性気管支炎

空気の通り道である気管支に、慢性の炎症やむくみが生じ、気管支内の分泌物が過剰になり気管支が狭くなっています。そのために過剰な分泌物を排出しようと痰を伴った咳が出ます。

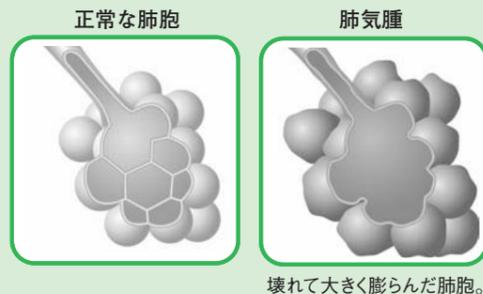


気管支が炎症・むくみ・痰などにより狭くなってしまいます。



肺気腫

酸素と二酸化炭素のガス交換の場である肺胞。そのブドウの房の様な構造が失われて肺全体の弾力性がなくなっていく病気です。弾力性がないと肺が縮まりにくくなりうまく空気をはき出せなくなります。



壊れて大きく膨らんだ肺胞。



COPDとの上手な付き合い方

- 禁煙
- バランスのとれた食事
- 適切な運動
- 適切な呼吸法を学ぶ



注意事項

- 注意すべき症状
- 体重の減少
- 呼吸困難の悪化
- 爪や唇の色が悪くなる
- むくみ

第3回フクダライフテック絵画・写真コンクール入選作品介绍

昨年、弊社が主催いたしました絵画・写真コンクールに多数のご応募をいただき誠にありがとうございます。

力作揃いの作品の中から厳正なる審査のうえ入選6作品が決定し、2003年度版カレンダーを作成致しました。入選作品は本紙にて順次掲載させていただきます。



1~2月

作者:北海道砂川市 玉山 尚徳 様
作品テーマ:「冬の朝」

細い松の木が並んでいた。その手前に整った形の「まんじゅう」が不思議な光を出していた。春になって使う堆肥だったのだ。輝きは畑の自力になって生きる現れだからかも。



3~4月

作者:広島県竹原市 桑原 潤 様
作品テーマ:「朝霧」

われもこの若葉に朝霧がついていた。
※われもこう バラ科 別名だんごばな 花言葉「もの思い」

在宅医療



酸素濃縮器の日常の手入れは何をすればよいの？



日頃のお手入れは次のようなものがあります。
正しいお手入れで快適にお過ごし下さい。

空気取り入れ口フィルターの清掃

- 使用しているとホコリがたまりますので、毎日掃除機などにより吸い取ってください。
- 週に一度は中性洗剤で洗い、十分に乾燥後、装着してください。



チューブ類 (延長チューブ、カニューラ)

- 鼻水などにより汚れた場合は、その都度ふき取り、清潔を保つようにこころ懸けてください、また汚れがひどい場合は予備の物と交換してください。



加湿器の洗浄・精製水の交換

- 精製水交換の際には、加湿器を洗浄してください。
- 1日以上装置を使用しない時には、加湿器の精製水を交換してください。
- 加湿器内の精製水が規定の量に達しているか毎日確認してください。足りない場合は、精製水を追加してください。



- チューブ内に結露が発生した場合は、付属のウォータートラップを使用するか、またはチューブの位置を変更してください。(結露はチューブの内側と外側の温度差により発生します)

医療機器メーカーです。
開発とサービスを手掛ける
お使いになる心電計などの
病院の医師や看護師の方々が
フクダ電子は、

明日の健康を
技術で応援！



FUKUDA DENSHI 本社/東京都文京区本郷 3-39-4
フクダ電子ホームページ <http://www.fukuda.co.jp>

発行日 平成15年2月28日
発行人 野口亮造
編集人 小野 薫
印刷所 協立印刷株式会社
株式会社 エム・イー・タイムス
〒113-0033 東京都文京区本郷 3-13-6
TEL.03 (5684) 1285
<http://www.me-times.co.jp/>