

外来診療のお知らせ

診療科目 内科 老年内科 精神科 老年精神科

診療受付時間 午前 9:00~12:00 (初診の方は11:30まで) 9:00 診療開始

午後 13:30~16:00 (初診の方は15:30まで) 13:30 診療開始

休診日 土曜日午後・日曜日・祝日

○火曜日は物忘れ外来を行っております。

○金曜日(午後のみ)は胃ろう外来を行っております。

※物忘れ外来・胃ろう外来は予約制となっておりますので、受診希望の方は医務相談室(TEL:042-737-1270)にお問い合わせください。

外来担当表

内科・老年内科

	月	火	水	木	金	土
午前	小田切	角家	藤澤	藤澤	小田切	檀原
	酒井	井上	井上	角家	酒井	
午後	小山	仲島	岡田	稗田	石橋	

精神科・老年精神科

	月	火	水	木	金	土
午前	田中	今井	藤巻	石井	小松	藤巻
	小松	遠藤	小松	窪田	西垣	利谷
午後	藤巻	今井	田中	石井	篠塚	
	遠藤	西垣	須藤	窪田	利谷	
		須藤				

ご意見・ご感想をお聞かせ下さい

皆様のご意見・ご感想を是非、地域医療連携室までお聞かせください。いただいたご意見は、今後の広報誌作りの参考にさせていただきます。

お問い合わせは、メールアドレス renkei#3170@ims.gr.jp までお願いいたします。お待ちしております。

医療法人財団明理会

IMSグループ
鶴川サナトリウム病院

広報誌 Vol.7 2011.11月号

発行/鶴川サナトリウム病院 地域医療連携室
所在地〒195-0051 東京都町田市真光寺町197
TEL 042-735-2222 FAX 042-735-2264
URL: http://www.ims.gr.jp/turukawa/

理念

私共は、愛し愛される病院として、一般内科と精神科の密なる連携を保ち、最新の医療技術を提供するとともに、いままで培ったノウハウと合わせ、やさしさと思いやりを大切にした看護、介護による患者さまの Quality Of Life (生活の質) の向上を基本理念として取り組んでいます。

編集後記

秋も深まっており、そろそろ冬支度を始める頃でしょうか。日に日に冷え込んできますので、インフルエンザ等の感染症にならないよう、うがい・手洗いはこまめに行いましょう。



タイトルの由来 地域の皆様との様々なかけはしになりますようにと願いを込めて「虹」と名付けました

Vol.7 2011/11月

病院広報誌

慢性的な咳や痰が続いていませんか？もしかしたら、COPDかもしれない！？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)について

COPDとは聞きなれない名前ですが英語の Chronic Obstructive Pulmonary Disease (慢性閉塞性肺疾患)の頭文字をとったもので、これまで慢性気管支炎、肺気腫、と言われていた病気を合わせてこのように呼ぶようになった名称です。慢性気管支炎も肺気腫も徐々に慢性の炎症が肺に進行し、空気の流れ道に障害を起こし流れにくくなります。このため息が吐き出しにくくなり(閉塞性換気障害)呼吸が苦しく、ADL(日常生活動作)の低下をきたすようになります。症状や治療の共通点が多いためこのような状態をCOPDと言います。



鶴川サナトリウム病院

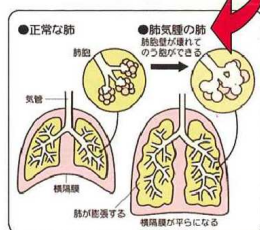
病院長 小田切 統二

日本呼吸器学会認定指導医
日本アレルギー学会認定指導医

疫学調査の結果では人口全体の8.6パーセントにあたる500万人以上の患者数があると言われております。高血圧や糖尿病と同じように患者数も多く、非常にありふれた病気と言えます。COPDは加齢とともに増加し、男性は女性に比べ3倍多く見られます。発症要因として最も重要なものに喫煙があげられます。喫煙者の発症率は吸わなかった人に比べ3倍増加します。

症状としては慢性的な咳、痰、体動時の呼吸困難(息切れ)、風邪が治りにくい、ゼイゼイなどが見られますが、患者さんの多くは年齢のせいと考え、自然と負荷がかかる階段や坂道を避ける生活に慣れ医療機関を受診しないことが重症化するひとつの要因となっています。

健康人も加齢とともに呼吸機能は低下しますが(老人肺)日常動作で息切れを起こしたり、普通の歩行では坂道などで呼吸困難は生じません。息切れは貧血や心臓病などは安静時でも起こりますが COPD の場合負荷がかかった場合に見られます。早期発見のチェックとして表に示すような事が提唱されています。3項目以上の場合 COPD の可能性が疑われます。



- ・40歳以上である。
- ・現在タバコを吸っている、または以前にタバコを吸っていた。
- ・風邪でもないのに咳がでる。
- ・風邪でもないのに痰がでる。
- ・同世代の人に比べ息切れしやすい。

【COPD早期発見のチェック表】

COPD の診断は病歴、肺機能検査、X線検査、CT検査、パルスオキシメータなどで総合的に行われます。肺機能検査では一秒率(息を勢よく吐き出した時、最初の1秒間に吐き出せる息の量の割合)70パーセント未満でCOPD以外の明らかな病気がない時、COPDと判断されます。X線検査では進行すると、肺に空気がたまることにより肺が大きくなる(過膨張)所見が見られます。パルスオキシメータは皮膚に装置をあてるだけで血液中の酸素飽和度を測定するもので、肺から血液への酸素の供給状態がわかります。血液を採取して測定する酸素分圧を見る方法より正確度は若干劣りますが、自分の体を自分自身でモニターするのに便利です。



パルスオキシメータ

COPD は発症すると元に戻ることが難しい病気ですが治療については、まず禁煙です。禁煙により呼吸機能の低下が食い止められます。呼吸機能の低下が進行してからでは禁煙の効果が減じられます。薬物療法として気管支拡張薬、吸入ステロイド薬が用いられます。これらの薬剤は吸入で使われるものが多く、また両者の合剤もあり症状に応じて使用されます。



COPD では感染により症状の悪化をきたすことが多く、そのための予防として風邪に注意することはもちろんですが、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンの使用による予防が勧められます。



感染症の予防をしよう



COPD は進行を抑えると共に残存した呼吸機能の十分な活用が大切になります。普段の生活の呼吸法としては肺の負担を軽くするため腹式呼吸を行うことが大切です。また動作時には肺の虚脱を防ぐため呼吸時に口をすぼめゆっくり吐くことが有効です。また重症の場合は酸素療法が必要になり在宅酸素療法が行われます。自宅で使用できる据え置き型の酸素濃縮器や、また携帯酸素ボンベなどが小型化軽量化され、長期の症状の改善に効果をあげています。



COPDが疑われる場合はかかりつけ医を受診し必要に応じて呼吸器専門医の管理を受けられることが望まれます。

お役立ち

情報

『お役立ち情報』では毎回知って得する、医療や健康に関する情報をお届けしております！今回は、毎日当院のデイサービスで提供している食事の中から、“手早く作れ、材料も低価格、そして、美味しい！”レシピをご紹介します。栄養士からの調理法や栄養についてのワンポイントコメントも必見です♪

揚げ鶏の甘酢あんかけ



材料 (4人分)

- *揚げ鶏*
- ・とりもも肉…1枚 約300g
- ・レモン汁…大さじ1
- (衣)小麦粉、片栗粉…各大さじ1・1/2
- 下味
- ★おろし生姜…小さじ1
- ★酒…大さじ2
- ★醤油…大さじ1・1/2
- ★とき玉子…1/2個分
- ・揚げ油…適量

- *甘酢あん*
- ・たまねぎ…180g
- ・人参、ピーマン、筍…各40g
- A白糖…大さじ1
- A酢…大さじ1
- A醤油…大さじ1
- Aウスターソース…小さじ1
- Aだし…少々
- 水溶き片栗粉…適量

【作り方】

1. 鶏肉を一口大に切り、レモン汁をもみこみ 30分置く。
2. 1の鶏肉に★の下味をもみこみませ、30分置く。
3. 甘酢あんの下ごしらえをする。野菜類は全て千切りにし、水を適量加え、煮立たせる。野菜類がやわらかくなったところへAの調味料を入れ、味をきませる。
4. 下味がなじんだ鶏肉に衣をつけ、170℃に熱した油で揚げる。揚けている間に3の甘酢あんを完成させる。甘酢を煮立たせたところへ水溶き片栗粉をまわし入れとろみをつける。
5. アツアツの揚げ鶏に甘酢あんをかけて完成。

鶏肉に細かく切れ目をいれるとかみつき易いです♪

ワンポイント

【お肉をやわらかくする食材】
塩、ビール、ワイン、酢、生姜、パイナップル(果物は、ジュース・缶詰も可) ヨーグルト等があります。ヨーグルトのタレに漬け込むタンドリーチキンは、ヨーグルトの酵素の方で肉のすじを柔らかくしてくれます。

かぼちゃサラダ

レンジで簡単!



材料 (4人分)

- ・南瓜(生)…1/4個 約500g
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・加糖ヨーグルト…1個 (80g)

【作り方】

1. 種とワタの部分を取り除いた南瓜を、適当な大きさに切る。これを耐熱皿にのせ、ラップをし電子レンジで5~8分程度かけ、やわらかくしたらつぶす。
2. 1にマヨネーズ、ヨーグルトを混ぜ合わせる。
3. 完成。

緑の野菜について

ビタミンE(A、C、E)が揃っており、老化防止、風邪予防に効果的と言われています。また、食物繊維も豊富です。



ワンポイント

【南瓜の栄養】

南瓜に含まれる、βカロテンは、油に溶ける作用があるので、油と一緒に調理すると吸収が良いです。



マヨネーズとヨーグルトの量を調節し、お好みの硬さにアレンジできますよ〜♪

レシピ監修：栄養科 望月貴子

トピックス



敬老会

9月21日に、敬老会を行いました。患者様による歌唱の発表と、職員が踊りを披露した他、外部の方に、ピアノ・オカリナ・フルート・ウクレレの演奏をして頂き、大変賑やかな会となりました。患者様は「音色が綺麗！」と感動している様子でした。来年もまた患者様に喜んで頂けるように職員一同頑張ります！



運動会

通所リハビリテーションにて、10月18日に運動会を開催しました。赤組・白組に分かれて、コップリレー、玉入れ、応援合戦、パン食い競争を行いました。結果は僅差で白組が優勝！にぎやかな笑い声に包まれた運動会でした。