



今月も検査科が担当させていただきます！



## 肺機能検査のご案内

今回は肺機能(呼吸機能)検査についてご紹介いたします。

肺機能検査は別名「スパイロメトリー」といい、使用する機器は「スパイロメーター」になります。

そのため肺機能検査の事を通称「スパイロ」という事が多いです。

その「スパイロ(検査)」での主な2つの内容、『肺年齢』と『COPD』についてお話ししたいと思います。

### ご存知ですか？「肺年齢」



人間の成長や老化とともに肺の機能も成長し、やがて歳をとっていくことがわかっています。私たちの肺の機能はだいたい21歳前後でピークに達し、やがて徐々に低下していきます。この肺の老化の程度を年齢であらわしたものが『肺年齢』です。また、肺機能は喫煙や呼吸器の病気等により、その低下が健常な方よりも早くなります。同性・同年代の方と比較して自分の肺の健康状態が、どの程度にあるのかを知る指標として『肺年齢』が開発されました。『肺年齢』はスパイロメーターという機器を使って肺機能(呼吸機能)を調べる際に一秒間に吐ける息の量から、標準の方に比べて自分の呼吸機能がどの程度であるかを確認します。肺年齢を知ることで肺の健康意識を高め、健康維持や禁煙治療、そして、呼吸器疾患の早期発見・治療に活用することが出来ます。

当院では『肺年齢』対応のスパイロメーターを導入しており検査が可能です。

測定の方法はいたって簡単で時間も5分程度で痛みはありません。健診などでもご利用可能ですのでお問い合わせ頂ければと思います。



\*肺機能検査は健康診断としてご予約も可能です。また7/19(金)開催の看護フェアの会場でも予約を承っております。



vol.50/7月号

発行/地域医療連携室

後援/せたな町



ホームページ



LINE/ライン



Instagram



Tik Tok

病院公式SNSも  
ご登録ください！

## 今月のひとさら



ミニトマトは普通のトマトよりビタミンCとリコピンの含有量が多く栄養価が高いといわれています。トマトにはタンパク質、脂質、炭水化物、ビタミンA、ビタミンB群など「免疫アップ」「疲労回復」「抗酸化作用(老化防止)」「美肌効果」などたくさんの健康効果があります。そのまま食べても美味しいトマトにひと手間かけてみるとより美味しく召し上がれると思います！

### 材料(4人前)

ミニトマト 15個

<ピクルス液>

★酢 200ml  
★砂糖 100g  
★酒 大さじ1  
★塩 少々

①鍋に★の材料を入れ中火にかけ、ひと煮立ちし砂糖が溶けたら火をかけて冷ます。(これがピクルス液になります)

②ミニトマトはよく洗いヘタを取り、水気を切り爪楊枝で数か所穴をあける。

③ミニトマトを容器に入れピクルス液を注ぎ、全体がつかないようにして1時間〜一晩漬ける。

\*冷蔵庫で保存して1週間以内にお召し上がりください。

### 皮膚科外来診療のお知らせ

R6年7月とR6年8月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。

<令和6年7月>

日にち	午前診療	午後診療
5日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
6日(土)	8:30~11:30	
19日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
20日(土)	8:30~11:30	

<令和6年8月>

日にち	午前診療	午後診療
2日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
3日(土)	8:30~11:30	
16日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
17日(土)	8:30~11:30	
30日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
31日(土)	8:30~11:30	

※令和6年5月より金曜日の受付終了時間が16:00となります。

\* 金曜午後の診療は病棟回診後の14:30頃開始となります。

\* 病棟回診の状況によっては時間が前後することもあります。

地域医療連携室 令和6年6月27日



## ご存知ですか？“COPD”

COPDは「肺の生活習慣病」と呼ばれています。

多くの方にとって『COPD』という病名は聞き慣れないでしょう。しかし、肺気腫という言葉であれば聞いたことがあるかもしれません。

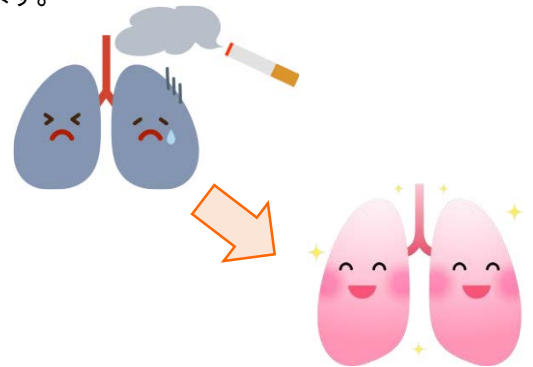
『COPD』とは、Chronic Obstructive Pulmonary Diseaseの略で、肺気腫や慢性気管支炎も合わせた「慢性閉塞性肺疾患」という病気のことです。

### 《原因と症状》

COPDは別名「たばこ病」と言われており、主な原因はタバコの煙です。COPD患者の90%以上が喫煙者です。または以前に喫煙していた方でも発症する可能性があるので注意が必要です。また、喫煙者の約5人に1人がCOPDを発症すると言われています。特に喫煙習慣をもつ中高年に発症しやすい傾向があります。最大の原因は喫煙ですが、粉じん、大気汚染や乳幼児期の呼吸器感染、遺伝なども原因としてあげられ、受動喫煙も発症の原因となります。その吸引によって気管支の組織が炎症を起こし、たんが溜まることで空気が通りにくくなります。また、肺泡が破壊されてしまうと酸素をうまくとりこめなくなってしまうます。肺機能が低下し悪化するとせき・たん・息切れが強くなり、生活に支障をきたします。せきや呼吸困難などの症状は気管支喘息と似ていますが、進行性であるという点で異なります。

以下のような症状がある場合はCOPDである疑いがあります。

- ・ 少しの動作で息切れしやすい
- ・ 階段の上がり下がり時に息切れがする
- ・ 同年代の人よりも歩くペースが遅くなってしまう
- ・ 咳(せき)や痰(たん)が続いている
- ・ 呼吸をする時にゼイゼイ・ヒューヒューと変な音がする



### 《COPDの診断》

確定診断の1つとして「スパイロメーター」で呼吸機能検査を行い、閉塞性障害をきたすその他の疾患を除外できればCOPDと診断されます。また、CTなどの画像診断も、肺の状態を知るのに役立ちます。

#### ※ 気になるようであれば・・・

COPDの症状はありふれた症状であるため、見過ごしてしまいがちでCOPD発見の遅れにつながります。COPDが進行すると少し動いただけでも息切れし、日常生活もままならなくなります。さらに進行すると常時酸素ボンベが必要になる場合もあります。そのため早期発見、早期治療が重要となります。

疑われる症状のある方は、軽く考えず早めに医療機関にご相談ください。

文責 検査科 臨床検査技師 金田 晃

#### 【薬剤部よりお薬豆知識】

「PTP包装の切りとり線、どうしてタテには入ってないの？」

現在、ほとんどの薬に、透明なプラスチックとアルミのシートでくすりを包むPTP包装という方法が使われています。

PTP包装されたシートには、薬を2～3粒に切り分けできるスリット（切りとり線）が入っています。以前は1粒ずつに切り分けできたのですが、間違えてシートごと薬を飲んでしまう事故をなくすため、このような形になりました。シートのまま飲み込むと、シートの角で胃などの消化管を傷つける危険があり、最悪の場合入院になることがあります。

みなさんも、薬を飲むときは、包装から出したことをきちんと確認してから飲んでくださいね。また薬の種類が多くなって服薬管理が大変な場合は「薬の一包化」を行うことが出来ます。当院では最新の錠剤分包機を使用して一包化しております。外来の患者様でも調剤薬局にて一包化対応していただけますので、医師や調剤薬局の薬剤師に相談してみてください！

#### 【看護フェアのご案内】

2024年7月19日(金)  
15:00～17:00

きたひやま温泉まつり会場にて「看護フェア」を開催いたします。

当院の医師や看護師、リハビリスタッフによる健康相談や体力測定などをを行います。皆様のお越しをお待ちしております！

＜お問合せ先＞  
看護フェア担当 今野・工藤  
☎ 84-5011(代)

