

# あさざいだより

平成 26 年 1 月 新年号

安佐在宅診療クリニック

〒731-0103

広島市安佐南区緑井6丁目 37-5

TEL 082-831-6306

FAX 082-831-6307

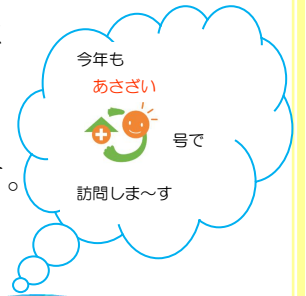
http://asa-zaitaku.jp/



新年あけましておめでとうございます。年頭に際し、一言ご挨拶申し上げます。

おかげさまで、皆さまのご協力、ご支援の元、当院も今春で7周年を迎えます。きたる高齢化社会に向けて、ここ数回の診療報酬改定にて、在宅医療の分野は、担い手を増やす方向で評価が拡充され、実際に在宅医療に関わる人達は増えてきました。しかし一方で、ビジネス参入が増え、様々な倫理的社会的問題も生じており、地域包括ケアへの貢献度や労力に応じた報酬体系を目指して、来年度の診療報酬改定では、内容の見直しが検討されています。まさに在宅医療はこれからは質を問われる時代になっていきます。よりよい在宅医療実現のためには、いかに多職種が連携してチーム力を上げていくかが必要になっていきます。多職種と連携する上で、少しでもお互いのことを知り、知ってもらうことが大事であり、これから少しずつ当院も、この紙面を借りて、情報発信していこうと思います。3ヶ月に1回程度の発行を目標とし、段々と中身も充実させていこうと思いますので、ご一読いただけたら幸いです。

本年もよろしくお願い致します。



## 呼吸器豆知識

このコーナーでは、呼吸器専門医から、呼吸に関するお話をシリーズでお送りしたいと思います。

まずは、呼吸の役割についてお話ししましょう。呼吸には以下の2つの役割があります。



- ・肺に入ってきた酸素を血液中に取り込むこと（酸素化）

人間は酸素と栄養によりエネルギーを作り、生きることができます。

- ・酸素を取り込むために肺に空気を吸い込み、肺から二酸化炭素を吐き出すこと（換気）

酸素がエネルギーを生み出したあと二酸化炭素が生じ、これを吐き出します。



この2つの要素で呼吸は成り立っており、いずれが障害されても呼吸不全という状態に陥ります。酸素がないと人間は生きられませんし、換気ができなくなっても、二酸化炭素が体に溜まり、意識がもうろうとして、ひどくなれば呼吸が止まることも起きます。呼吸困難は酸素が下がることで起きると思っ

ている人が多いですが、酸素の値に関係なく、換気が障害されても起きます。だからパルスオキシメーター（酸素飽和度を測る器械）でSpO2を測って、SpO2が良いと言うだけで、呼吸不全はない、呼吸困難はあるはずはないと言っ

てはいけません。吸ったり吐いたりにどれだけエネルギーを費やしているかも大事で、たくさんエネルギーを使っ

ていけば、酸素が良くても呼吸困難につながるのです。同じ酸素の値を保つのに、一生懸命呼吸努力をし、エネルギーを使っ

ているだけで疲れますし、苦しくなります。私達が同じことをやり遂げるのに、楽々とできる場合と、すごく労力を要してやり遂げるのとでは、感じる苦しさ

が違ふのと同じです。呼吸不全については次号でお話しますね。

# インフルエンザから体を守るために

インフルエンザのウィルスの大きさはどのくらいだと思いますか？

粒子ひとつの大きさは直径約 100nm（ナノメートル）[1mmの100万分の1]と、とっても小さいです。

このウイルス、咳1回で約10万個が約2m、1回のくしゃみで約200万個が3mも飛びそうです。

しかも、くしゃみの速度は、なんと時速約300km。新幹線「のぞみ」なみの速度です。

このウイルスをほかの人が吸い込んだだけで、のど、鼻や気管支などに付着して感染してしまうのです。

そしてやっかいなことにこのインフルエンザウィルスは、強い感染力と増殖力を持っているのです。

## 感染症状の特徴

- 急激に発症
- 38度以上の発熱
- 全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）
- 局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）



## 予防法

- ◇ こまめな手洗いとマスクでしっかり予防しましょう。
- ◇ 加湿器で乾燥を防ぐのもよい方法です。
- ◇ こまめに換気しましょう。  
（寒いからと窓を閉め切ったままだとウイルスがいつまでもただよってしまいます。）
- ◇ タオルの共用はやめましょう。

## 正しい手の洗い方



- 

流水で手をぬらした後、石けんをつけ、手の平をよくこすりします。
- 

手の平と甲をあわせてよくこすりします。
- 

指先・爪の間を念入りに洗います。
- 

両手を組むようにして指の間を洗います。
- 

親指は、反対の手でねじり洗います。
- 

手首も忘れずに洗います。
- 十分に水で流して、清潔な乾いたタオルなどで水気を拭きとります。

# 静電気体質???

森谷院長は、ときどきパチッと・・・本当に音がします\(\◎o◎)/

そもそも静電気とはなんでしょう？

地球上の物質には必ず電気が存在し、電気は「+」と「-」の電気で構成されています。

この二つは、両方のバランスを保つことによって安定していますが、これに「摩擦」や「強い力」が加わると、

バランスがくずれ「マイナス電気」もしくは「プラス電気」だけが物質に残ります。このバランスがくずれた状態を帯電するといい、この帯電状態こそが静電気の正体なのです。帯電状態のときに元の安定した状態に戻ろうとして電気が走るのですね。よく自動車にキーを差し込んだとき、パチッとくるのは、自動車が静電気を持っているのではなく、人間が帯電しているからなのです。

静電気が最も起きやすいと言われている環境は、**気温と湿度が低い環境**、つまり真冬の乾燥した時期、

具体的には**湿度 20%以下**、**気温 25度以下**が静電気の発生しやすい状態だそうです。

洗濯のときに柔軟剤を入れる、静電気防止のスプレーを使う、といった方法が効果的で、加湿器などを利用して、部屋の湿度を**50パーセント以上にするのもいい方法**です。

