

# あさざいだより

平成 26 年 4 月 春号 No.2

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/



春の到来を告げる桜の花が彩どりを添える中で、新年度を迎えました。この春の診療報酬改定で厚労省は、きたるべき 2025 年に向かって、さらなる在宅医療推進と病院機能分化に向かって舵を切りました。病院はこれからどういう患者を受け入れていくかの選択を迫られ、在宅医は点数の上がった診療報酬に値するだけの質の高い在宅医療をどれだけ提供できるか、質の担保を迫られていきます。その結果として、病院で最期を迎えることはいよいよ難しく、在宅あるいは在宅に準じた場所で最期を迎えないといけない時代がやってきます。その成功の鍵は地域包括ケアシステムの確立であり、一般市民の理解です。当院も他職種としっかり連携を図りながら、在宅医療への情熱とプライド、信念を持って、看取りまで含めた在宅医療を今後とも継続していこうと思っています。年度替りはどこの病院も、医師やスタッフの入れ替わりに歩を合わせるように患者の入れ替わりが激しくなりますが、当院も同様で、現在患者数に余裕があります。在宅医療が必要になりそうな方がおられましたら気軽にご相談ください。今年度もよろしくお願ひ致します。

## 呼吸器豆知識

今回は呼吸不全のお話の予定でしたが、その前にパルスオキシメーターと SpO2 についてお話ししておきますね。



昔は呼吸状態を知るためには、動脈から直接血液を採って、血液中の酸素と二酸化炭素を測るしか方法がありませんでした。これがとても痛い検査で少々技術も要るので、嫌がられたものです(;>)そこに動脈血酸素飽和度を測ることで、この血液中の酸素濃度を推測できる**パルスオキシメーター**という機器が登場したことにより、呼吸状態の把握が容易となり、患者の苦痛が減りました。今では

血圧計と同様に当たり前のように医療者が持ち歩き、いつでもどこでも測れる機器になりましたが、私が研修医の頃に医療現場に登場し、呼吸器病棟にやっと 1 台設置してもらえるような、高価な大きな機械でした。この機器は何を見ているのかというと、赤血球の大部分を占めるヘモグロビンという色素の何%が、動脈血中の酸素を運搬しているか(酸素化ヘモグロビンの割合)を見えています。ヘモグロビンは酸素をいろんな組織や臓器に運ぶためのトラックと思ってください。体の隅々まで酸素がいきわたって満ち足りていれば、酸素を運んで置いてくる必要がないので、トラックには酸素が積まれたままぐるぐる回ることとなります。すなわちヘモグロビンというトラックのほぼ 100%が酸素を持ったまま走っているということで、この値がいいということは、体の隅々まで酸素が足りていることを意味します。反対に酸素が足りないと、たくさんのトラックが酸素を手離して足りないところに置いてくるので、酸素を持っているトラックの割合は減ります。よって%は落ちることとなります。この酸素をくっつけたヘモグロビンがどれだけあるか(酸素飽和度)を動脈血の色で識別して(酸素が多いと赤味が増す)コンピューターで値をはじきだしているのがパルスオキシメーターで、その値が SpO2 と言われます。実際の酸素濃度(PaO2)とこの飽和度の値は直線的に比例していないので注意が必要です。大事なポイントとなる値は覚えましょう。(下記参照)

正常	SpO2 97~99%	PaO2 90 台
	SpO2 96%	PaO2 80
	SpO2 94%	PaO2 70
酸素必要	SpO2 90%	PaO2 60
限界	SpO2 88%	PaO2 55
静脈血	SpO2 75%	PaO2 40

私たちは 90 と聞くと、かなりいい値と思ってしまいがちですが、SpO2 の 90%は体が耐えられるぎりぎりの値で、酸素がないといけない値だということを知っておいてください。あとパルスオキシメーターの値は色んなものに左右されることも知っておいてください。熱が出れば実際より低く出ますし、貧血があれば実際より高く出ます。動脈血の色で識別しているのでマニキュアや手の汚れで測定誤差が生じ、四肢冷感や血圧低下などでもうまく測れないことを知っておきましょう。値を鵜呑みにせず、こればかりに頼らず、二酸化炭素の値も測れませんか、時々動脈血検査も行いましょう。

# HMネット



HMネットに参加いたしました！！

HMネットとは広島県と広島県医師会が構築し運営するひろしま医療情報ネットワークの愛称です。広島県の参加医療機関で、かかりつけのお医者さんや、専門のお医者さんに相談しやすく、誰でも使える医療ネットワークとなっています。参加する皆さんが、カードを持つことで検査結果やお薬情報を、診てもらいたいお医者さんに簡単に相談することができる仕組みです。将来的には在宅医療の連携ツールにもなります。

HM ネットを利用して、日々の健康維持に役立てましょう。

## 花粉症？風邪？

「クシュン！ときたら風邪」といいたいところですが、花粉症は突然発症することも多いですから、昨年まで症状がなかったからといって油断はできません。くしゃみ、鼻水ではどちらかまだわかりません。高い熱が出たり、のどが痛かったりしたら風邪だと思っていいでしょう。目がかゆくなった時も花粉症かなと疑ってみましょう。昨年と同じような症状が出たという人は花粉症の可能性が高いです。でも自分で勝手に判断せず、お医者さんの診断を受けましょう。花粉にさらされ続けることがより花粉症を悪化させます。ボヤのうちに火を消し止めれば大した症状は出ずに済みますが、放っておいて大火事になってから消し止めようとしても難しく、より強い薬を飲まないといけなくなります。花粉は12月末には飛び始めます、年が明けたら薬を飲み始めるくらいが悪化させないコツです。花粉が大量に飛び始めた2~3月頃になって飲み始めると症状は治まらず、他の臓器にも影響が及ぶこともありますから、時期がくれば治まるからと考えず、受診して薬をきちんと飲みましょう。ちなみに、花粉症で果物を食べるとアレルギーが(\*.\*)ってことも起きますから、たかが花粉症と考えずに治療しましょう。症状を出さないためには、なんといっても「花粉を吸い込まない」ことが重要で、そのためにはやはり「マスク」が有効、メガネも普通のタイプより、完全に目を囲ってしまうタイプが、より効果的です。帽子は髪の毛につく花粉を防いでくれます。そして表面がツルツルしたコートを着ると完璧です。



## たけのこ



たけのこの季節になりましたね。

たけのこは、塩分の排出を促し、むくみをとったり、血圧を下げる効果があるカリウムが豊富です。また食物繊維も豊富にふくんでいるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果があります。

ビタミンB1、B2、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類も富み、肌に良いと言われる食物繊維も含んでいるので、美肌効果もあります。

筍しんじょうを作ってみました。簡単で、やわらかく、美味しくできました。

みなさんいかがですか？

### 筍しんじょう

材料(4人分)



	A	あん
ゆでたけのこ	300g	たまご 1/2個
むきえび	150g	塩 少々
はんぺん	60g	酒 大さじ1
		生姜汁 小さじ2
		だし汁 1カップ
		薄口 大さじ1/2
		酒 小さじ1
		みりん 小さじ2

### <作り方>

- ① たけのこは、硬めの部分をすりおろし、残りはあらみじんじんに切る。
- ② はんぺんは、まな板にのせ、木べらでつぶす。
- ③ ①と②にAの材料を加えて、よく混ぜます。
- ④ ③を4等分に丸めて、小麦粉をまぶして中温で揚げます。
- ⑤ あんを作ります。あんの材料を合わせて煮立て片栗粉でとろみをつけて、お皿に盛った④にかけます。

### お知らせ



70歳から74歳の方の医療機関での窓口負担（自己負担）割合は、法律上2割となっていますが、これまで特例措置により1割で運用されていました。平成26年度から、国の方針により、この特例措置が見直されることとなりました。自己負担額は次のようになります。

#### 平成26年4月2日以降に70歳の誕生日を迎える方(誕生日が昭和19年4月2日以降の方)

70歳の誕生月の翌月（ただし、1日が誕生日の方はその月）の診療から、窓口負担割合が2割になります。例えば、平成26年4月2日~5月1日に70歳の誕生日を迎える方は、5月の診療から2割負担になります。一定の所得がある方は、これまでどおり3割負担です。

#### 平成26年4月1日までに70歳の誕生日を迎えた方(誕生日が昭和19年4月1日までの方)

平成26年4月以降も医療費の窓口負担割合は1割のまま変わりません。平成26年3月2日~4月1日に70歳の誕生日を迎える方は、これまでの3割負担から1割負担になります。一定の所得がある方は、これまでどおり3割負担です。

編集後記：目を取り出しなくなるほどの痒みが嫌な季節になりました。花粉対策で乗り切りましょう！

通院が難しくなったけど、訪問診療ってどんなのだろう、退院して家で過ごしたいけど大丈夫かなあ、など在宅療養をお考えの方がおられましたら、お気軽にご相談ください。

(窓口 杉原)