

あさざいだより

平成 27 年 1 月 新年号 No.5

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/



あけましておめでとうございます。昨年は様々な異常気象で、各地に被害が出ましたが、まさかこんな身近で大きな災害が起きるとは思ってもみず、自然の脅威の前に人間の無力さを痛感する一年でした。

今年も元旦から雪が舞い、寒い年明けとなりましたが、被災した方々の生活が少しでも早く元に戻るよう願うばかりです。今年広島が元気になるようなウキウキすることもあってほしいなと思っていたら、黒田博樹投手がメジャーからの多額でのオファーを断って、古巣広島に戻ってくるといううれしい知らせが年末に舞い込み、久しく遠ざかっていたカープの優勝が、にわかにも現実味を帯びてきました。カープが勝つだけで元気になる方も多くおられます。そんなことにも力をもらいながら、今年もよりよい在宅医療を提供できるよう頑張ります。



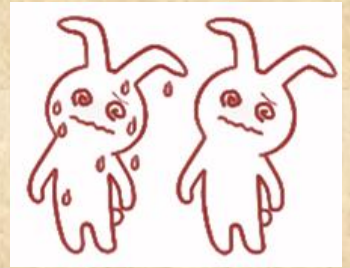
呼吸器豆知識

前回は換気の仕組みと、呼吸不全の人がなぜ痩せるのかについてお話ししましたね。それを踏まえたうえで、呼吸不全の人が日常生活で気を付けないといけないことについてお話ししますね。まずは動作の仕方ですが、健康な人間でも、物を抱えたり、階段を上ったり、便をしったりする時に、知らず知らず息を止めていたりします。これは最も悪い動作の仕方です。一番酸素が必要な動作時に息を止めて酸素の供給を止めてしまうことになり、そのあと酸素が下がって息苦しくなってしまいます。動作の前にまず呼吸を整え、口すぼめ呼吸（あるいは腹式呼吸）を行いながら、息を吐く時に動作をゆっくり行うようにしましょう。酸素を吸う時は止まって吸い、要らないものを吐き出している時に酸素を必要とする動作を行い、また止まって次の酸素を吸うようにすれば、酸素を下げずに動くことができます。例えば歩行や階段昇降時には、歩行前に息を吸って、1～5歩腹式呼吸で息を吐き出しながら歩き、そこで止まってしばらく呼吸を整え、整ったら次の息を吸い、同じように1～5歩吐き出しながら歩きます。何の動作をする時も必ず動作の開始と呼吸を合わせることが大事です。物を抱える時も、膝を折り曲げて呼吸を整え、息を吸い込んだあと、腹式呼吸で吐き出しながら物を抱えて脚を伸ばして立ち上がります。立ち上がったあとまた呼吸を整えてから、次の動作に呼吸とともに移っていきます。呼吸不全の人が呼吸をする時に使う筋肉には横隔膜の他に、腕を挙げる筋肉や頸の筋肉があると言いましたね。よってこれらの呼吸に関連している筋肉を妨げたり他の動作に取られてしまうような動きをすることも息苦しくなります。例えば服を脱いだり着たりするのに腕を挙げると苦しくなりますし、ご飯を食べるのに茶碗を持つと苦しくなります。硬いものをしっかり噛まないといけないと頸の筋肉を噛む方にとられて苦しくなります。よって衣類は前開きのものにし、腕を挙げずに着替えることが大事ですし、お茶碗もなるべく軽いものにするか、持たずに食べられるようにセッティングすることも大事です。何でも腕が肩より挙がらないポジションにセットしてもらい、腕を上を挙げるような動作は日常の中で極力減らすことです。食事でも硬いものは避け、一度に食べると胃が膨れて横隔膜を押し上げ肺がしっかり膨らめなくなるので、少しずつ分けて食べるとういことです。呼吸器不全の人は3食ではなく、4～5回くらいに分けて食事を摂ると本当はいいのです。床に座って靴下やズボンを履くと横隔膜が押し上げられるので、これらの動作は椅子に座ってやることも大事です。とにかく前かがみになって行う動作は避けましょう。食事でも炭水化物が多いと二酸化炭素が発生しやすいと言われており、有効に高カロリーが摂れ、二酸化炭素も発生しにくい脂肪の多い食べ物を摂るといいです。食事の間で少しずつチョコレートなどを摂るのも一つの方法です。



夏だけではない？ 冬も注意が必要な脱水症

体の中の水分や塩分が不足しておきる脱水症。汗をかきやすく熱中症リスクの高い夏の症状と思われがちですが、寒さで水分摂取量が減り、低温・低湿度で皮膚が乾燥しやすい冬も注意が必要です。



体内の水分量は、子どもで約70%、大人で約60%、高齢者で約50～55%です。つまり、子どもは水分量が多く、それだけ水分を必要としているために、水分を摂らないと脱水になりやすいといえます。一方、高齢者の場合は体内の水分量が少ないために、大人よりも少しの水分が失われることで、すぐに脱水を起こしやすくなっています。対策法としては、常に水分を摂れるようにし、特に尿の回数や量が少ない時には、**体内水分量が減っていますので、水分を摂るようにしましょう。**

冬は、低温・低湿度。空気が冷たく、乾いています。空気は乾燥すると、皮膚からの失われる水分量が増えます。冬は肌が乾燥するものですが、さらにエアコンを使用することで乾いた暖かい空気が出て、より乾燥します。対策法としては、**加湿器を使いましょう。**ただし、壁や窓の近くでの加湿器は結露を発生し、カビや細菌が繁殖してしまいますので、**40～60%程度の湿度に保つのが重要です。**



「せりなずな ごぎょうはこべら ほとけのざ
すずなすずしろ これぞ七草」

三十一文字の歌に詠まれた「春の七草」。「七草粥」のならわしは、平安時代初期に中国から伝わった宮中行事といわれ、江戸時代に庶民のものとなって現代に受け継がれているそうです。

七草のうち、すずなはカブ、すずしろは大根で、おなじみの野菜ですが、ほかの5つは田んぼのあぜ道や畑の野草や雑草です。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。そこで、無病息災を祝って七草粥を食べていたそうです。また、冬場の不足しがちな野菜の栄養素を補う効能もあり、おせち料理などで疲れた胃を休める意味を持たせたりもしているようです。

現在では七草のさまざまな薬効成分がわかっています。

せりは、消化を助ける働きと、鉄分が多く含まれ造血作用が期待されます。

なずなは、目の充血や視力の改善。**ごぎょう**は、咳や痰を止める効果。

はこべらは、歯ぐきや胃の健康によい。

ほとけのざは、胃腸や血圧を下げる、打撲や筋肉の痛みにも効く。

かぶの葉は消化促進。**すずしろ(大根)**は胃や腸を整えて消化を助け、コレステロールを下げる効果があるそうです。



さっと塩茹でをして細かく刻み、土鍋や炊飯器のお粥モードで炊き上げれば出来上がり。

お正月料理や寒さの中の運動不足で、お疲れ気味の胃や体を七草粥や七草雑炊でいたわりませんか。

NHKの朝の連続テレビ小説をご覧になっておられますか？
安佐在宅診療クリニックでも、森谷院長をはじめスタッフも楽しみに見えています。
「ゲゲゲの女房」以降「あまちゃん」や「ごちそうさん」、「花子とアン」など
高視聴率が続き、ヒロインが紅白歌合戦の司会を務めるなど人気を博しています。
今回は、広島県竹原市出身で日本のウイスキーの父と呼ばれる竹鶴政孝さんと、
その妻のスコットランドから嫁いだリタさんの物語です。
涙あり、笑いありの夢いっぱい15分です。後半戦も楽しみます!!



編集後記：感染力の強いインフルエンザA型が大流行しています。うがい手洗いでしっかり予防しましょう。

外来通院が難しくなった、自宅でゆっくり療養したいなど、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)