

あさざいだより

平成 27 年 4 月 春号

No.6

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/



新年度が始まりました。当院もこの春で開院9年目に入りました。開院当初はまだ在宅医療への理解は乏しく、まずは在宅医療とはどういうものかの説明から行わないといけない状況でしたが、今は色んなところで在宅医療という言葉が聞くようになりました。厚労省もきたる2025年問題(団塊の世代が全員後期高齢者になる年)に向けて在宅医療を推進していますが、安佐医師会でも、在宅医療推進拠点整備事業を展開しており、その中で、もっと一般の方たちに在宅医療、在宅看取りについて知ってもらおうと市民公開講座を行うことになっています。この地区で最初に在宅医療に取り組み、自宅で多くの方を看取っていることから、私とその講演を行わせていただくことになりました。荒木由美子様も義母の介護について語られます。興味のある方はご参加ください。

市民公開講座

やっぱりしまいは家がええ

～知って安心! 自分らしい「生き方」「逝き方」～

平成27年

日時 4月26日(日)

14:00～16:00(開場:13:30)

参加無料

「ケアード」ありがとうございました
言葉に涙した事ありますか?
講師: 荒木 由美子

「住み慣れた家で家族とともに
最期を生きる」
～支える医療知っていますか?～
講師: 森野 知雄

「看取りを経験して」
講師: 田中 裕子

【FAX】082-873-1846 【Eメール】asa14@urban.ne.jp

市民公開講座「やっぱりしまいは家がええ」参加申込書

お名前: _____ 参加人数: () 名

電 話: _____

ご住所: 安佐南区 安佐北区 その他 _____

呼吸器豆知識

5回にわたって、呼吸器の基礎と総論、呼吸不全について説明してきましたが、そろそろ各論に入っていこうと思います。まずは最近増えているアレルギーに関連して、季節も花粉症の季節ですし、喘息の話をしていきましょう。喘息とは気管支粘膜が何らかの原因物質(アレルゲン)によって過敏になって、刺激が来ると気管支の粘膜が縮こまって狭くなり、咳が出たり、ゼーゼーが出たり、酸素が下がって息が苦しくなる疾患です。アレルゲンは人によって違い、ダニやハウスダスト、花粉、食物など色々です。そのアレルゲンに過敏に反応するアレルギー体質になっており、それが気道に入ってくると粘膜が過敏に反応して気道で火事(炎症)が起きます。火事が続くと粘膜はボロボロになり、ちょっとした刺激にも過敏になり、アレルゲンだけでなく、煙草の煙や冷たい空気、風邪など他の刺激でも粘膜が縮こまって通り道が細くなり、ゼーゼー言うようになるのです。放っておけばおくほど火は大きくなり、火事は周囲に広がり、手のつけられない大火事になっていきます。昔はこうなってから火を消す治療(気管支を広げる薬)を入れるのが、喘息の治療でした。起きたら抑える対症療法と言われる治療ですから、とりあえず火は消えても、ボロボロになった粘膜はさらに過敏性が増し、またすぐに次の刺激で火事を起こすようになり、発作の繰り返しを止めることができずでした。大火事になるほど粘膜は荒廃し、気管支は細くなって元に戻らなくなり、肺機能も落ちていくことから、肺機能を保つためには火事を起こさない、予防する治療が大事であるということが1990年代に入ってわかってきました。水をかけ火を消すだけでは、ボロボロに傷ついた粘膜は治らず、いつまでも刺激に対して過敏な状況が続きます。怪我や火傷でもそうですが、傷口に治す力のある薬を塗ることで、きれいに傷は治っていくのです。火を消し、その傷口を治し、気管支の過敏性を取る薬で最も効果のあるのが吸入ステロイド薬です。ステロイドと聞くと、副作用の多い怖い薬と思われる人もいますが、吸入ステロイドは直接粘膜に作用したあとは形を変え、血液に吸収された時にはステロイドとしての作用をしないため、副作用を心配することはありません。普段からこの吸入薬をきちんと吸っていることで、粘膜の炎症は抑えられ、気道過敏性もなくなっていく、ちょっとしたことで発作を起こすこともなくなるのです。この予防する治療、根本治療が始まってから、喘息発作を起こして入院する人や肺機能が落ちて酸素までしないといけなくなる人は減りました。今やコントロールできる疾患となりましたが、自分が喘息だと気づいてない人も多くいます。アレルギー体質、気道過敏性を持っている人は実は結構多く、風邪でもないのに咳が続く、春になると咳が増える、夜中に咳が出て眠れないなどある人は可能性あり、呼吸器専門医を受診するようにしましょう。



微小粒子状物質「PM2.5」とは

中国におけるPM2.5などによる深刻な大気汚染の発生を受け、日本のPM2.5濃度が上昇して、健康に影響を及ぼすのではと、ニュースによく取り上げられています。PM2.5が怖いものだとわかりますが、どうやって自分の体を守ればよいのか気になりますね。

PM2.5とは

直径2.5μm(マイクロメートル)以下の非常に小さな粒子です。これは25mm(ミリメートル)の1,000分の一と想像できないほど小さな単位です。発生源としては、①物の燃焼など(焼却炉などばい煙を発生する施設や、鉱物の堆積場など粉塵を発生する施設、自動車や航空機、土壌、火山の噴煙など自然由来のもの)、②さまざまな物質の大気中での化学反応によって生成(火力電所や工場や自動車などから燃料の燃焼によって排出される硫黄酸化物や、溶剤や塗料の使用時などから排泄される揮発性有機化合物などで、これらのガス状物質が大気中で光やオゾンと反応し、PM2.5が生成されます。

怖いのは、タバコの煙もPM2.5だということです。

PM2.5は粒子の大きさが非常に小さいため、肺の奥深くにまで入り込みやすく、喘息や気管支炎などの呼吸器系疾患や循環器系疾患などのリスク上昇させると考えられます。とくに子供や高齢者は影響を受けやすいので、受動喫煙は避ける必要があります。

大気汚染の注意報が出ている時は、屋外では、大量に吸い込まないように、マスクを着用、不必要な外出は避ける、換気や窓の開閉を必要最低限にするなどがあります。

PM2.5の濃度を知りたいときは、大気汚染物質広域監視システム「そらまめ君」をサイトで調べると、各地域の大気汚染物質濃度の測定値を公開してあります。

空をマメに監視してくれているんですよ!!

そらまめ君



みなさんの好きな給食メニューは何でしたか？

わが国では、明治22年山形県鶴岡町(現鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちに、おにぎりや焼き魚、漬物といった昼食を出していたのが始まりと言われているそうです。以降、各地に広がっていきましたが、戦争のために中断されました。

戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に、学校給食実施の必要性が叫ばれるようになり、昭和21年に学校給食が再開されることとなりました。

広島市では、昭和22年2月に脱脂粉乳のミルクとおかずの給食が開始され、昭和25年7月に東京都など6大都市とともに全国に先駆けて一斉に完全給食を実施、当時のメニューは、コッペパン、脱脂粉乳、おかずでした。

現在の給食では、地産地消に取り組み、地域の特産物を使った「ひろしまトンチキレモン」などオリジナルメニューも出てきます。バランスの良い、美味しい食事をこころがけたいですね。

もう一度食べたいと思うメニュー(40代以上)

1. 揚げパン
2. ソフト麺
3. カレーライス
4. くじらの奄田揚げ

懐かしいですね。

院長もソフト麺に

1票です!!



小学生が好きなメニュー

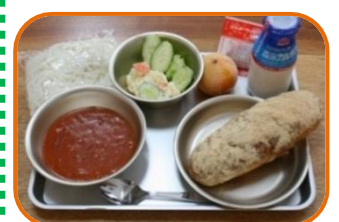
1. カレーライス
2. 鶏のから揚げ
3. ハンバーグ
4. 冷凍みかん



日本で最初の学校給食



昭和27年ごろの給食



昭和40年ごろの給食