

# あさざいだより

平成31年 1月 新春号 No.21

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/



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。昨年末は、カーブが三連覇しながらも日本一を逃し、さらには丸がFAで出て行くという残念な結果に落胆した方も多かったと思いますが、年始早々それを吹き飛ばしてくれるような「長野移籍」のうれしいニュースが飛び込みました。これで一度しばみかけていた四連覇の夢も何となく叶いそうな気がしてきましたね。不満一つ言わず大人な対応でカーブに来てくれた長野選手には是非頑張ってもらいたいですね。今年もみんなで応援しましょう！今年の干支は己亥(つちのとい)です。己(つちのと)は完成した自己や成熟した組織が足元を固めて次の段階を目指す準備をする年なのだそうです。そして亥は、個人は知識を増やし精神を育て、組織は人材育成、設備投資、財務基盤を固めるなど、内部の充実を心がけるとよい年なのだそうです。どちらも同じような意味合いを持つ年なんですね。今年では将来を見据えて、自分の目標に向かってしっかり足元を固めていきましょう。ちなみに猪肉は栄養価が高く病気予防になることから、猪は無病息災の象徴とされていますが、風水でも無病息災の象徴とされており、今年も体調を崩さず落ち着いて過ごせることも祈りましょう。一つあまりよくない話として、亥年は地震が多いと言われており、関東大震災や阪神大震災、新潟県中越沖地震などいずれも亥年に起こっています。ここ最近地震に限らずあらゆる天災に見舞われている日本ですが、今年はそのようなことには無縁な穏やかな年であってほしいと願うばかりです。

## 呼吸器豆知識

呼吸器症状シリーズで咳、痰とお話したので、今回は呼吸困難についてお話ししましょう。息苦しさは酸素が下がった時に起きますが、単純にそれだけでは決まらないことは以前の呼吸不全のお話の中で説明したと思います。酸素が不足している時に息苦しいのは当然ですが、酸素が下がらなくても息苦しさは起きます。酸素を下げないためにどれだけ換気努力をしているかが関係します。例えば私たちが全速力で走ったあと息ぐるしいと感じますが、その時に酸素を測っても酸素が下がってはいません。正常な酸素を保つためにハーハー一生懸命呼吸をしていることで息苦しさを感ずるので、いつもより速く一生懸命呼吸をすること、呼吸にエネルギーを要することで苦しさを感ずるわけです。よって、指で測る酸素の値だけ見て、酸素は下がってないから息ぐるしいはずはないと決めつけないようにしてください。その値を保つために、無意識のうちに努力呼吸をしているから苦しいのです。そういう時はいつもより呼吸数が速くないか、肩呼吸など、胸以外の筋肉を使って呼吸をしていないかなど確認してください。激しい動きをしたわけではないのにこういう所見がみられる時には、換気努力をしないとイケない肺疾患(肺気腫や喘息など)が隠れていることがありますから、呼吸器内科を受診しましょう。また肺以外の病変でも息苦しさは起きます。心臓です。心不全がある時にも少し動くだけで息が切れ、息が苦しいと訴えます。心臓のポンプ機能が落ちて心臓から全身に向かって血液を十分に送りだすことができなくなると心臓に血液が滞り、さらにその滞りが強くなると、心臓の上流にある肺の血管内にも血液が滞り、その結果肺の血管から液体成分がしみ出し、酸素を取り入れる場所が水浸しになります。そのためにうまく酸素を取り入れることができなくなって、少し動いただけで息が苦しくなります。漏れ出しがひどくなると肺の中に水が溜まって(胸水)、寝ると肺が水に完全に浸かって溺れているのと同じ状態になるため、座っていないと苦しいという症状まで出てきます。体の浮腫みやこういう症状が出てきた時には心臓も疑いましょう。また脈が異常に速い時も胸が苦しいと訴えます。頻拍発作は、急激な息苦しさを訴えるため、突然に症状が出る時には脈をとってみましょう。脈が異常に速い、不整でうまく測れない時には頻拍発作が起きている可能性があります。こういう方は心房細動や他の心疾患が隠れていることがあり、普段から脈拍のコントロールが必要な方もいますから、循環器内科を受診しましょう。心因性でも呼吸困難は起きます。息苦しいという訴えには色んな要素が絡んでいますし、色んな病気が隠れていますので、酸素が異常ないから大丈夫と言わずに、続く時、頻回に起きる時には病院を受診してください。



## 元号は誰がどうやって決めるの？

平成最後の〇〇、とあちらこちらで耳にしますね。もうすぐ新元号が発表されますが、気になるのは、「元号は誰がどうやって決めるの？」ということです。今回は、元号の決め方について調べてみました。

元号は、昭和54年に成立した法律「元号法」によって定められており、具体的な手続きは「元号選定手続きについて」という文書によって規定されているそうです。

元号の候補名の考案には、「内閣総理大臣は、高い見識を有するものを選び、これらの者に次の元号にふさわしい候補名の考案を委嘱する。候補名の考案を委嘱されるものは、若干名とする。」とあり、提出された候補名の中から支持された案が全閣僚会議において決定されます。

候補名にあたっては、次のように規定されているそうです。



1. 国民の理想としてふさわしいようなよい意味を持つものであること。
2. 漢字2字であること。
3. 書きやすいこと。
4. これまでに元号又はおくり名として用いられたものでないこと。
5. 俗用されているものでないこと。

いま、私たちが過ごしている元号「平成」の由来は、『史記』からの「内平外成(内平かに外成る)と『書経』からの「地平天成(地平かに天成る)」からで、「国の内外、天地とも平和が達成される」という意味が込められているそうです。みなさんは、どのような新元号を予想されていますか？

## 年賀状の歴史

今年も  
よろしく  
お願いします



お正月のお楽しみといえば、年賀状もその一つですね。普段はなかなか連絡が取れないけど、自分が今どうして、どこに住んでいるかなどをお知らせし、そして、お相手の近況も知ることができます。メールやSNSが普及し、活用する方も増えましたが、現在でも年賀状の販売枚数は国民一人あたり約27枚だそうです。

年賀状の始まりは、平安時代にさかのぼり、平安時代の貴族・藤原明衡がまとめた手紙の文例集の中に、年始の挨拶の文例が残っているそうです。江戸時代には飛脚が活躍し、明治時代になって郵便制度の開始、郵便はがきの発行が始まり、明治20年には年賀状が激増したそうです。

年賀状のもう一つのお楽しみは、お年玉付年賀はがきの賞品ですね。お年玉付年賀はがきは、昭和24年12月から発行され、初代賞品は、特賞はミシン。その後は、電気洗濯機、電子レンジ、ビデオテープレコーダーなどが用意されたそうです。最近では国内外の旅行や液晶テレビなども並び、平成26年からは現金の賞品が登場しました。今年の1等は、な、なんと「現金30万円または同額相当のプレミアム賞品」、そして、特賞は東京「2020オリンピック旅費付ペア招待券」だそうですね！！

そして、今年も新元号に改まる年ということで、郵政記念日の4月20日に2回目の抽選があるようです。ハズしても楽しみに取っておこうと思います。



初夢はどんな夢でしたか？ 私は、今年はまだ夢を見ていないような気がします…。  
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いらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。(窓口:杉原)