



今夏は思いもよらない大規模な災害が身近で起こり、自然の脅威を思い知らされました。まずは亡くなられた方のご冥福をお祈り致します。当院は幸いにも被害を受けることなく、患者様にも何事もなかったことに感謝するばかりです。梅雨が明けたあとも雨が降り続き、全く夏とは思えない天候が続く中であの災害は起こりました。大雨と雷が鳴り続く中で、逃げようと思ってもおそらく逃げることは難しかったと思われ、避難勧告がもう少し早く出ていたとしても被害は防ぎようがなかったのかもしれませんが。実はあの大雨が降る前からあの辺には土が腐ったような異様な臭いがしていたと言われる方もおられ、危ない土地だと知っておられた方達は、大雨が降る前にすでに自主的に他の場所に避難していたと、あとになって聞きました。生活する上で重要な情報を普段から知っておくことの大切さを痛感しました。メディアに取り上げられることも減り、一見落ち着いたように見えますが、現地を訪れるとまだまだ復興にはたくさんの時間と人気が必要なのがわかります。台風シーズンとなる中、二次災害にも気をつけながら、自分達ができることを行っていきましょう。

## 呼吸器豆知識



肺気腫を中心とする呼吸不全の方は非常に痩せている人が多いことにお気づきでしょうか？研究報告によれば、入院時に栄養不良状態に陥っている患者の疾患別割合は呼吸器疾患の患者では45%と多く、高齢患者や手術を受けた患者よりも多いと言われています。なぜ呼吸器疾患の人は痩せるのでしょうか？肺気腫などでは酸素化障害だけでなく、換気障害も伴っているとお話をしました。この換気には実はかなりのエネルギーを必要とするからです。健康な人は呼吸をする時、吸ったり吐いたりするのに一日約50kcal前後のエネルギーを使います。しかし肺気腫の人は約その10倍の500kcal以上を使うと言われていています。多い人では1000kcal近くにもなると言われています。通常元気な人が一日に摂取するカロリーは1500~2000kcal程度ですから、重度の肺気腫の人では、一日に摂ったカロリーの大半を呼吸に使うことになり、当然太ることはできません。そもそもそんなにエネルギーを必要とする換気はどうやって行われているのでしょうか？吸う時には横隔膜を中心とした胸郭を取り巻く筋肉が収縮することで胸郭を広げ、肺の中に空気が入ります。吸うことに障害のない健常人は、ほぼ横隔膜の収縮だけで十分空気が吸い込めるため他の筋肉を使いませんが、換気障害がある呼吸器疾患の人は、吸う時にその他の胸郭を取り巻く筋肉を使い、それが肋間筋であったり、頸にある筋肉だったり、腕を挙げるための筋肉だったりします。私たちが全速力で走ったあと激しく換気をしなれない時に、胸が激しく動き、肩が上がったり下がったりし、頸の筋肉が浮き上がって見えるのはこれらの筋肉が使われているからです。呼吸器疾患の人はいつもこのような呼吸をしていると思ってください。それが24時間続くのですから、当然疲れますし、エネルギーを消耗するのです。また吐く時は、伸びたばねが自然に元に戻るように、縮んでいた横隔膜や他の肋間や頸の筋肉が緩むことで胸郭は小さくなり、エネルギーを使うことなく肺の中の空気は吐き出されます。健常人ならここにエネルギーは全く使われません。しかし肺気腫の人は前回もお話しましたが、通り道が細くなったりすることで自然には空気が外に出ていきにくいいため、吐くためにも一生懸命普段使わない筋肉を使って胸郭を押し縮め、肺の中に入った空気を押し出さないといけないのです。一生懸命吐く時に使われるのが腹筋です。肺が悪い人がフーフーと口をすぼめて腹筋を使って吐き出している姿を見るのはそのためです。こういう人は吐く時もエネルギーをかなり使っていることとなり、吸気・呼気ともに、元気な人に比べて仕事量が多いということがおわかりいただけるでしょう。これらの仕組みを知ったうえで、次回は呼吸器疾患の人が日常で気を付けることについてお話ししましょう。

# 老眼のおはなし

老眼は、「老」という文字がつくせいか、加齢も認めたくないし、嫌ですね。

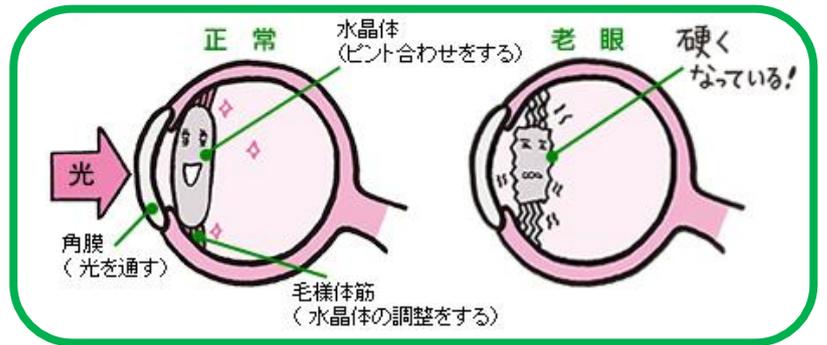
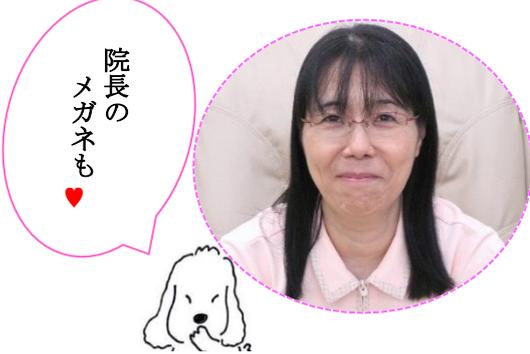
まだ見えるからと、つい我慢して対策が遅くなりがちです。でも、老眼を我慢してもあまりよいことはなく、「自分はまだ若いから」と無理をすると、肩こりや目の疲れ、頭痛、吐き気の症状も出るそうです。



近いとぼやける...

そもそも、老眼とは？

人間の目は、近くを見る時、遠くを見る時で水晶体（レンズ）の厚さを自動的に調節して見たいものにピントを合わせる機能を持っていますが、年齢とともに水晶体が硬くなったり、それを支える毛様体の働きどんな人にも老眼は起こり、早い人では40歳前後から、平均で45歳くらいになると見え方に何らかの変化が起きて、その後老眼は進み、視力が安定するのは60歳前後といわれています。



早く老眼対策をすると余計に老眼が進むのでは、と不安に思うかもしれませんが、むしろ現代人は、我慢せずに早めに対策をし、不要な目の負担を減らすほうがいいのだそうです。

新しいスタッフが増えました(๑)  
 新人には見えないのですが、新人スタッフの廣川直子です。美味しいもの、マッサージを受けることと、ジャーニーズの嵐が大好きです！元氣よく頑張ります。皆様、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いします。



## ♪ 石焼きいも～ おいも ♪

このメロディー♪ 昔はよく聞きましたね。さつまいもの美味しい季節になりました。さつまいもは、栄養がたっぷりだっってご存知でしたか？

特に多い栄養素は、食物繊維。食物繊維には、お通じをよくする働きがあるので、便秘がちな人にはぴったりです。さつまいもの栄養には、ビタミンB1も含まれていて、糖質の代謝をよくする働きがあります。筋肉の疲労を防止するという働きがあるので、元気に生活するためには、なくてはならない栄養素ですね。



そのほか、ビタミンCやカリウムも含まれています。ビタミンCはお肌に効果があり、シミやそばかすの予防になります。風邪の予防にも効果的です。カリウムには、血圧を低下させる働きがあるので、高血圧やむくみの解消にもいいそうです。

さつまいもは甘いので、太るのではないかと考えている人もいますが、食物繊維も含まれていますし、カロリーもそれほど高くないので、ダイエットにも使えますよ。さつまいもを選ぶときは、ふっくらしていて、持った時に重さがあるもののがいいそうです。美味しい石焼き芋をお家で作る時は、電子レンジは簡単ですが、甘さがなくなってしまうそうなので、オーブンでじっくり焼くと美味しいそうですよ！

石焼き芋  
 煮物  
 天ぷら  
 どれも美味しいです！



編集後記：インフルエンザにかかったという方がおられるというお話を聞きました。うがい手洗いなどで、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)