

あさざいだより

平成 28 年 1 月 新年号 No.9

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。早いもので当院もこの春で10年目に突入します。開業した頃に比べ、在宅医療を取り巻く環境は大きく変わりました。訪問診療をする先生も増え、在宅医療に関わる多職種との連携も取れるようになり、一般市民にも在宅医療の理解が広がってきました。とは言え、まだまだ在宅医療というものがどういふものか知らない方も多くおられ、年末に3回にわたって安佐南区の各地域で、安佐医師会と安佐南区健康長寿課主催にて在宅医療についての講演会が開かれ、講演をさせていただきました。総勢150名あまりの方に参加いただきましたが、少しでも在宅医療を知っていただき、拍車のかかる超高齢化社会の中で、自分の将来を考える一助になれば幸いです。今年オリンピックイヤーです。スポーツが大好きな私はとても楽しみにしていますが、病氣療養中の方にも大きな力をくれる一大イベントと思います。スポーツにははかり知れない力がありますが、スポーツ王国と言われ、スポーツとともに復興を果たした広島に住むから余計でしょうか。みんなで応援しましょう！



呼吸器豆知識

今回は間質性肺炎についてお話しますね。間質性肺炎という言葉を聞くと、よく耳にする肺炎を思い浮かべると



思いますが、肺炎とは名が付いているものの、前回、前々回でお話してきた肺炎とは全く違う病態の肺疾患です。肺は気管支が枝分かれした先にブドウの房のようにたくさんの風船が付いており、そこで空気のやりとりをしていると基礎編でお話しましたが、この風船の中で細菌が炎症を起こして膿が溜まり酸素を取り込めなくなるのが普通の肺炎で、間質性肺炎とは、この風船と風船の間の部分(間質)に炎症が起きてくるものを言います。この風船と風船の間には毛細血管が風船を取り囲むように張り巡っており、風船まで到達した酸素が風船を通り抜けて間質に溶け込み

毛細血管に取りこまれて血液に乗って全身に送られていくのです。この間質に炎症が起きると風船の壁が厚くなり、風船から酸素が通り抜けにくくなるだけでなく、毛細血管の数も減少し、血管の中に酸素を取り込む効率が著しく落ちます。よって風船まで酸素はくるものの、そこから先の酸素の取り込みが上手にできないため、動いた時に素早く酸素を取り込むことができず、動作時に異常に酸素が下がるのが特徴です。間質の炎症が強く広範囲になった時には全く酸素を取り込めなくなるので、安静にしても酸素が上がらず、大量の酸素を必要とし、20Lや30Lの酸素を流しても呼吸困難が取れないという状況が生じます。この間質に炎症を起こす原因は色々あり、膠原病や薬剤、放射線以外にも、原因不明の特発性のもものもあります。原因がはっきりしているものであれば、例えば薬剤や放射線ならやめ、膠原病なら膠原病に対する治療を行い、間質の炎症を取って血管への酸素透過性を上げるステロイドを入れればよくなってきますが、原因不明の特発性間質性肺炎の場合は、有効な治療がなく、止める手立てがありません。徐々に間質の炎症が悪化していき、2年くらいの経過で命に関わる病態となることが多く、難病と言われるのはその所以です。中には原因不明で急激に進行する間質性肺炎もあり、発症して2週間程度で亡くなってしまいうこともあり、それは誰にでも起こり得ると思っておく必要があります。症状としては咳や息苦しさが始まりますので、特に風邪をひいたわけでもないのに咳や息苦しさが出て進行する時には、元気な人でも病院を受診しましょう。早ければ、大量のステロイドで間質の炎症を止められることもあるので、いかに早くみつけるかが救命できるかどうかを分けます。この間質性肺炎は昔よりも増えている印象があり、近年増えている大気にある有害物質なども影響しているのではないかと考えられます。煙草もその一つで、煙草を吸われている人に間質性肺炎は多く、危険因子の一つです。煙草を吸われている方は禁煙努力をしましょうね。

「低温やけど」に注意しましょう



使い方を守って、体の同じ場所を長時間暖房器具に触れないように注意しましょう。

通常のやけどは、皮膚の表面に熱源が触れてしまうことで起こりますが、「低温やけど」は、カイロや湯たんぽなど、体温より少し高めの温度(44~50℃)のものに長時間触れ続けることによって、皮膚の奥でじっくり進行します。症状が見た目にわかりにくかったり、痛みを感じにくいことがあるので、軽症と勘違いしてしまいがちです。通常のやけどより治りにくく、皮下組織が壊れてしまった場合は手術が必要になったり、感染症にかかりやすくなってしまいますので、注意が必要です。皮膚の薄い高齢者や寝返りができない乳児、知覚や運動能力に麻痺がある方、糖尿病などで手足の循環が悪い方は、気をつけなければいけません。湯たんぽや電気あんかなどは、専用カバーで包んでいても「低温やけど」になる恐れがあります。就寝前に布団に入れ、布団を温める目的で使用するようにし、就寝時には布団から出すようにしましょう。「低温やけど」になってしまった時は、水ぶくれをつぶしたりしないで、軽症か重症かわからなくても医療機関を受診しましょう。

おみくじの雑学

大吉



初詣に行ったら、気になるのがおみくじですね。「くじ」というのは神の意を占うという意味で、平安時代には吉凶を占うくじがあったそうですが、庶民に広まったのは江戸時代だそうです。よく迷うのが、吉凶の順番ですが、いろいろ調べてみましたが「大吉・中吉・吉・小吉・半吉・末吉・末小吉・凶」という説や、「大吉・吉・中吉・小吉・末吉・半吉・凶」という説もあり、はっきりと判明しませんでした。ただ、大吉が一番いいのかと思いきや、易の世界では、大吉は今がピークで、これ以上アガらないということで、中吉や小吉のほうが伸びる可能性があると考えそうです。吉だから良い、凶だからすべてダメというわけではなく、説明に何が語られているかが重要なんです！！



赤い肌着

申年に「赤い肌着」がいいと言われているのは、ご存知の方も多いと思います。テレビでも、「赤い肌着」が取り上げられていましたが、なぜ「赤い肌着」は良いのでしょうか。このことは、「贈られた肌着を身に着けると病が去る(サル)」や、「こっそりしまっておくと幸福が訪れる」などの言い伝えが日本各地にあり、また「赤」は病気を防ぐ厄除けの言い伝えがあることなどから、良いとされているそうです。日本だけでなく、他の国でも縁起物として、身に着けて年越しをするところもあるそうです。「赤い肌着」を洗濯して干すのが恥ずかしいという方には、外側は薄いピンクやベージュ、内側は「赤」というパンツもあるそうですよ。

