

2015. October vol.15

あおき ホットライン

病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。



滋賀県 金剛輪寺

撮影 副院長 青木三重子

特集

その息切れ、老化でなく「COPD」かもしれません

健康・ヘルシークッキング
さつまいものオレンジ煮

お！簡単リハビリ紹介！
すぐできる簡単な呼吸法

あ！行くんべえ。上里
トラットリア イ・コントロールニ

まちのパートナー

医療法人三光会 そのべ病院

き！になる情報
第2回地域交流イベントを開催します！

その息切れ、老化でなく「COPD」かもしれません



呼吸器内科 野本 泰介

70歳以上の6人に1人

階段や坂道で息が切れ、「年かな」と残念に思うこと、ありませんか？年のせいにされがちな症状のなかに、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気が隠れていることがあります。

COPDとは、たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。40歳以上の8・

6%、70歳以上に限れば6人に1人と、実はとても身近な病気なのです。治療を受けている人は1割もいません。

なぜでしょうか？それは、「年かな」と片づけられて、病気だと気づかれないことが多いからです。しかし、初期には体を動かしたときにだけ息切れがしていたのが、動くのが億劫になって運動量が減ると、筋力が低下し、ますます呼吸しにくくなり、次第に何もしなくても息切れするようになってしまいます。そして、最終的には寝たきりになってしまうことも。状態が悪くなつてから受診される方が多いのですが、早い段階で来てい

ただいたほうが回復しやすく、治療もスムーズです。そこで今回は、COPDという病気があることをまずは知っていただければと思います。

COPDの治療法

初期のCOPDの代表的な症状は、「咳」「痰」「階段や坂道での息切れ」です。病状が進むと、食事や会話でも息切れするようになってしまいます。

日本人の場合、COPDの原因の9割が喫煙です。たばこを長年吸っていると、たばこの煙に含まれた有害物質が、細い気管支や肺胞に炎症を起こしてしまいます。

ですから、治療の第一

ステップは、禁煙。禁煙なしにCOPDは治せません。

次が、薬です。「抗コリン薬」という気管支の収縮をおさえてくれる薬が最も使われ、抗コリン薬が効かない場合には長時間型の気管支拡張薬を、より重症の場合にはステロイド薬を併用することもあります。

息切れがあると「安静にしよう」と思うかもしれませんが、体を動かさなくなるとかえって悪くなることはすでに述べたとおりです。だから、運動も大切。全身を使うウォーキングや、呼吸筋を鍛えるための上半身の筋トレなどをおすすめしています。

また、肺が悪くなると、呼吸が荒くなり、横隔膜や呼吸筋が余計に疲れるようになります。寝ている間も含めて一日中、運動をしているようなもの。そのため、健康な人以上に多くのエネルギーが必要になりますが、呼吸が苦しくなると食欲は低下しがちです。ですから、栄養管理もとても大事です。

そして重症化すると、自然な呼吸だけでは十分な酸素を体に取り入れられなくなり、24時間、あるいは必要となときに酸素を吸入する「在宅酸素療法」が必要になります。

まずは禁煙から

予防するには、何よりたばこを吸わないことです。喫煙習慣がある人は、なるべく早めにやめましょう。当院では毎週火曜日に禁煙外来を設けていますので、ぜひご利用ください。

また、COPDの患者さんで、呼吸困難が一気に悪化するケースがあります。きっかけになりやすいのが、感染症です。COPDにかかったら、うがい、手洗い、そしてインフルエンザワクチンの接種・肺炎球菌ワクチンの接種など、感染症予防に特に気をつけてください。

COPD問診票

	坂道や階段の上り下り、入浴時などに息切れしたり、呼吸が苦しくなったりする
	咳や痰が続く
	風邪を引きやすい

40歳以上で10年以上の喫煙歴があり、上記のような症状がある方は、一度呼吸器内科を受診してみてください。

みんなの

連携先医療・福祉機関紹介 青木病院のパートナーを紹介します。

まちのパートナー

医療法人 三光会 そのべ病院

インタビュー 菌部 光一 先生



Q1. そのべ病院の特色を教えてください

内科病院として昭和41年に先代院長が開業して以来、地域に密着したかかりつけ医をめざして診療に取り組んできました。高齢社会となり、地域の方々のニーズは多様化し、入院の形態もさまざまなものに変化してきました。当院は、一般病棟と療養病棟の機能を兼ね備え、急性期から慢性期疾患にまで対応できる病院としての役割を担っています。急性期中核病院から紹介を受け、当院でその後のケアを行うこともあります。外来では消化器の診断治療を中心に行いつつ、内科、消化器科、小児科を標榜し、赤ちゃんから高齢者まで幅広くかつ継続的に診療しています。

Q2. 菌部先生が診療において大切にされていることを教えてください

患者さま中心のやさしい医療を実践し、誠意を持って日々診療をしています。患者さまだけでなくご家族や患者さまを取り巻く環境を含めたトータルケアを心がけています。特に終末期の患者さまにとって、ご家族の関わりは重要です。患者さまやご家族の気持ちに寄り添った医療の提供をしています。

地域の方々にとって、いつまでも大切で必要とされる病院であるように、地域医療に貢献し続けていきたいと思っています。

Q3. 青木病院へのメッセージをお願いします

青木病院へは整形外科領域の患者さんを紹介し、当院（そのべ病院）へは消化器の診断や療養目的の紹介をいただくことが多いです。これからも協力関係を築いていきましょう！

〒367-0054
埼玉県本庄市千代田3-4-2
TEL 0495-21-2171
〈診療時間〉
9:00~12:00 15:00~18:00
〈休診日〉
日曜・祝日・年末年始



さつまいものオレンジ煮

調理時間／30分 91kcal(1人分)

もう一品ほしいな……
甘くてさっぱりな
旬のさつまいもをどうぞ。



～便秘解消とさつまいもの謎～

便秘解消と言えば食物繊維がよく知られていますが、今回はヤラピンについて!!

ヤラピンとは、さつまいもを切った時に皮の近くに出る白い液体で、腸の動きをよくする作用があります。弛緩性便秘のような動きが不十分なために起こる便秘に抜群の効果を発揮します。食物繊維とヤラピンの相乗効果で排便はよりスムーズになるでしょう。

さらに、ヤラピンは熱に強いので、どう調理して食べても成分が損なわれることはなく、皮ごと食べればより一層の効果を得られます。無理なく美味しく便秘解消ができます。

★ さつまいもの 美味しい選び方 ★

- POINT 1** 皮の色づきがよく、表面がなめらかでツヤのあるもの
- POINT 2** 触ってかたく、形がよく両端が太めのもの
- POINT 3** ひげ根が多く、穴が深いものは筋っぽいので避ける
- POINT 4** 糖度が高いものは、切り口にアメ色のみつが染み出ている

ご挨拶が遅くなってしまったのですが、前号からこのちゃんに変わり、広報レシピ担当になりました、調理師のももちゃんです。調理師目線で皆様に色々な情報を知っていただけるよう頑張っていきますのでよろしくお願い致します。



ももちゃん

材料（4人分）

- ・さつまいも……………中1本
- ・人参……………中1/4本
- ・100%オレンジジュース…120cc
- ・水……………適宜
- ・砂糖……………大さじ1弱
- ・粉パセリ……………適宜



さつまいもをきれいに洗い一口大の乱切りにし、5分程水にさらしアクを抜く。人参も同じく一口大の乱切りにし下茹でする。



鍋に①、オレンジジュース、水(具材がかぶるくらい)、砂糖を入れ中火でコトコト煮る。



具材がやわらかくなり、煮汁が少なくトロっとしてきたら火を止める。



③を器に盛り付け、上から粉パセリをかけたら完成。

*煮物は冷める時に味が染み込むので冷まして食べた方がおいしいです!

お! 簡単リハビリ紹介!

~これなら毎日できるぞ~

すぐ出来る 簡単な呼吸法

皆さんが普段、何気なく行っている「呼吸」。しかし息のしかた次第で、心と体の健康度は大きく変わります。浅い呼吸や、口呼吸を長く続けていると、さまざまな疾患に発展することも……。呼吸法とは呼吸のしかた、息のしかたによって心や身体の機能を向上させることを目指す訓練方法です。呼吸法を実践して、新鮮な酸素を体内に取り入れましょう!

1

口すぼめ呼吸

軽く口を閉じて鼻から息を吸います。
口をすぼめてゆっくりゆっくり息を吐きます。息を吐くときは吸うときの2倍くらいの時間を目安にします。
※口の前に手を出して、手のひらに息が感じられるようにしましょう（ティッシュや風車を前に置いてもいいです）。



2

腹式呼吸

仰向けに横たわり、右手は胸、左手はおなかののせます。
おなかをふくらませるようにして息を吸います。お腹をへこませながら口をすぼめてゆっくり息を吐きます。



POINT



理学療法士 福島 佐和子

- 苦しくならない程度に行ってください。
- どちらも息を吐くときは吸うときの2倍くらいの時間を目安に行いましょう。
- 回数は10~20回が目安です。

あ! 行くんべえ。上里



『Trattoria i contorni』
トラーツリア イ・コントルニ
 本場イタリア、トスカカーナ料理を食べるならココ! イタリア食堂、『トラーツリア イ・コントルニ』に行ってください。
 今回いただいたのは、トスカカーナランチセット。日本では通称ハチノスと呼ばれている牛の第2胃袋を煮込んだトリッパをはじめ、パンにレバーペーストをのせたクロステイニー、パンツァネッラなど、トスカカーナ地方の郷土料理がぎっしりつまったワンプレートです。プレートの他に、サラダ、ミニデザート、アフタードリンクが付いて2,160円(税込)。季節によって食材、メニューが変わるので、一年中楽しめます。「大切にしているのは、お店の雰囲気。空間、シチュエーション

☆夜はコース料理もあります



トスカカーナランチ (限定1日10食)

トラーツリア イ・コントルニ
 埼玉県児玉郡上里町七本木1881
 TEL 0495-33-8856
 営業時間/
 (昼) 11:30~14:30 (ラストオーダー14:00)
 (夜) 17:30~22:00 (ラストオーダー21:00)
 定休日/月曜日
 (祝日の場合は火曜日・不定休あり)

ンを含め全てが料理だと思っている」と語ってくださったのはシエフの橋爪さん。10年間イタリアで修行したシエフの腕はもちろん、ホールを担当している奥さんの気さくな雰囲気がとても居心地のいい空間をつくっています。一品一品、お料理の説明を聞くのも、楽しい。奥さんの人柄を求めてお店に行くのもいいかも。

き! になる情報

第2回 青木病院地域交流イベントを開催します!



昨年、多くの方にご来場いただきました地域交流イベントを今年も開催いたします。

当院長による、『歩こう! 100歳まで自分の足で』をはじめとする健康講座や、看護部職員によるBLS (一次救命処置) 講習、お子様を対象とした看護師体験など、大人から子どもまで楽しめる催しを企画しています。

「青木病院ってどんな病院?」「白衣を着た子どもたちの写真が撮りたい!」などと思った方も、そうでない方もお気軽にお越しください。

職員一同、お待ちしております。

- 学ぶ**
 健康講座 13時30分~15時
 講演1 『歩こう! 100歳まで自分の足で』 ※先着80名
 講演2 『膝の筋肉を鍛えよう!』
 リハビリテーション科
 BLS (一次救命処置) 講習
 15時15分~15時45分
 『突然の出来事! あなたならどうする?』
- 食べる**
 職員による実演を親ながら、一緒に学びましょう。
 本庄がんもバীগー
 株式会社 味輝 ※有料
 「地元の愛と美味しさがつまったバীগーをどうぞ!」
 栄養科 手作り蒸しパンプレゼント
 ※先着50名
- 体験する**
 ちびっこ看護師体験
 白衣を着て採血や血圧測定をしてみよう!!
 ※小学校五年生以上が対象になります。
- 開催日** 平成27年11月15日(日)
 13時~16時
- 場所** 医療法人柏成会 青木病院
- 参加費** 無料
- 申込** 不要
- お問合せ** 青木病院 広報担当尾高
 ☎0495-24-3005
 (平日9時~17時)

外来診療担当表

2015年10月1日現在

診療科		曜日					
		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志	青木 隆志	青木 隆志	小野 秀樹	小野 秀樹	交代制
		坂口 勝信	栗原 大聖	河野 慎次郎	鳥尾 哲矢	釘宮 典孝	交代制
	午後	青木 隆志	休診	青木 隆志	小野 秀樹	小野 秀樹	交代制
		坂口 勝信		河野 慎次郎	鳥尾 哲矢	釘宮 典孝	
内科	午前	青木 由夏	青木 由夏	青木 由夏	青木 三重子	青木 由夏	渡邊 康裕
		青木 三重子	青木 三重子	野本 泰介	野本 泰介	渡邊 康裕	
		野本 泰介	禁煙外来	住吉 一誠	高 遼	味生 洋志	
	午後	青木 由夏	休診	青木 三重子	野本 泰介	渡邊 康裕	休診
		野本 泰介		渡邊 康裕	渡邊 康裕		
		石橋 明博		住吉 一誠	高 遼	味生 洋志	
肝臓内科 専門外来	午後	休診				肝臓外来 (完全予約)	
糖尿病 甲状腺外来	午前	休診				交代制	
泌尿器科 <small>午前9:30～ 診療開始</small>	午前	休診				松本 和久	休診
	午後					松本 和久	
循環器内科	午前	休診	休診			休診	休診
	午後	土屋 寛子				佐鳥 圭輔	第1、3、5 中野 明彦

※事情により、外来診療表の内容が変更されることがございます。 **お電話でのお問い合わせ先(予約専用電話) 0495-25-5533**

【企画・発行】

医療法人 柏成会 **青木病院** 広報委員会

〒367-0063 埼玉県本庄市下野堂1丁目13番27号

TEL.0495-24-3005 FAX.0495-24-3007

<http://www.aoki-hospital.com>

受付時間／8:30～12:00 13:30～16:30

診療時間／9:00～12:30 14:00～17:00

