

かわらばん

vol.
140

2022.1



発行元：広報委員会
発行責任者：広報委員長
鳥取赤十字病院
マスコットキャラクター
オリピー

呼吸器疾患について

内科 中崎博文



冬は気温の低下に伴い様々な体調不良を起こしやすい季節でもあります。呼吸器疾患も例外ではありません。今回はその中でも肺炎、COPD、気管支喘息について解説したいと思います。

① 肺炎

肺炎は日本では死亡原因の第5位にある病気で、特に高齢者の方では免疫力の低下や老化に伴う嚥下機能の低下(誤飲)などで発症頻度が高くなっています。冬に多い理由としては気温の低下による免疫力の低下や空気の乾燥によると考えられています。

予防のためには、(コロナの影響で皆さん身に染みついていると思いますが)うがい・手洗いの徹底が第一です。マスクの着用や室内を適度な湿度(50%~60%)にすることも有効です。また、肺炎球菌という細菌に関してはワクチンがあります。65歳以上のすべての方、それ以外でも免疫力が低下する病気を有している方は推奨されていますので、接種されることをお勧めします。

② COPD(慢性閉塞性肺疾患)

主に喫煙習慣がある人に起こる慢性的な肺の病気です。長年の喫煙により肺胞が破壊され、咳・痰・息切れを起こします。特に冬は細菌やウイルス感染を契機とした急性増悪が起こることが多く、治療の難しさは通常の肺炎の比ではありませんし、仮に治ったとしても息切れが強くなったり在宅酸素が必要になったりなど後遺障害が残る場合も多く経験します。

これもやはり、肺炎と同様の予防策が重要となってきます。ただ、何よりも大切なのは禁煙することです。

日本人のCOPDの患者数は約530万人と推定されていますが、きちんと病院でCOPDと診断されている患者数は約26万人と言われています。咳・痰・息切れなどの症状がありながら、年のせいだと思って受診されないケースが多くあると思われ、心当たりのある方は悪化する前に受診をお勧めします。そうすることで重症化を予防することができます。

③ 気管支喘息

気管支喘息は呼吸器疾患でもあり、アレルギー疾患でもあります。小児期から発症される方もありますし、大人になってから発症される方もあります。アレルギーはそもそもの体質的な問題でもありますので、特に成人の気管支喘息は完治が極めて困難です。

通常、平常時は全く呼吸器症状がなくても突然発作を起こし、ヒューヒュー、ゼーゼーと表現される強い呼吸困難を起こすことが特徴です。

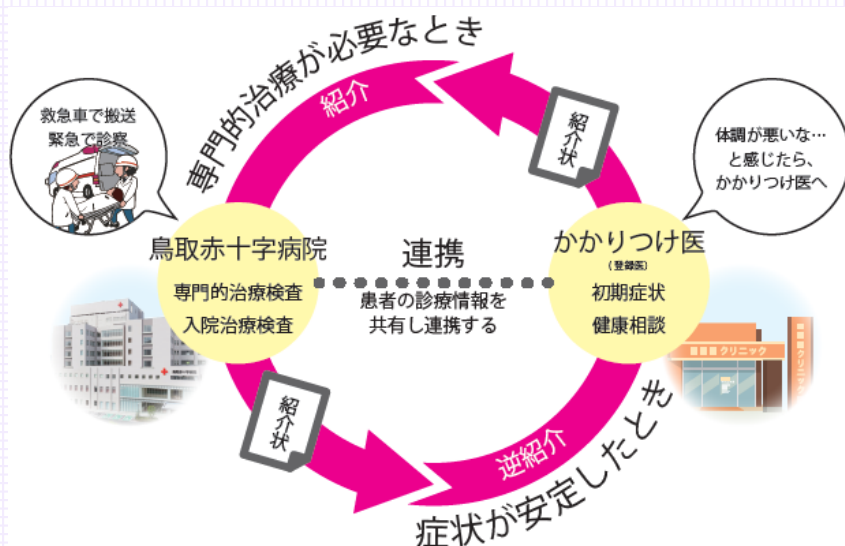
寒くなってくると発作の頻度が増えてきます。最近やウイルスの感染、ほこりの吸入、さらに発作と寛解を繰り返すと徐々に改善しにくくなります。

元気な時にはおっくうになりがちですが、気管支喘息と診断されたら全く症状がなくても吸入ステロイドなどの治療を行うことが発作の予防には重要となります。

冬場は呼吸器疾患にとってはつらい季節ではありますが、暖かくしてしっかり栄養を取り、適度な運動をして免疫力を高めて乗り切っていきましょう。

「かかりつけ医」を持ちましょう

皆さんかかりつけ医をお持ちですか？「かかりつけ医」とは、健康に関することを相談したい時、病気になった時、介護が必要になった時、在宅療法が必要になった時など、私たちの身近で頼りになる日常の診療を行う医師のことです。



健康な時には存在を意識することが少ないかもしれませんが、健康を維持・増進するための適切な方法やアドバイスをしてくれるのは、普段の健康状態を知っている地域の「かかりつけ医」です。普段は元気で受診しなくても何か体調不良を感じた時、その際に健康を維持・増進させるための健診や生活習慣病予防なども、ご相談していただくと良いと思います。普段の体調を知ってもらう機会となります。

多くの場合、地域に根差した医療を提供されている開業・診療所の「かかりつけ医」は、急変時や精密検査が必要な時も専門医や専門の医療機関に紹介し、連携して医療サポートを行います。また、歯科医師・薬剤師・訪問看護ステーションなどの医療専門職とも連携して、医療・療養サポートを行います。看護が必要な状況や不安がある場合も、医療だけでなくケアマネージャーなどの介護分野の専門職とも連携を進めています。在宅医療を行っている「かかりつけ医」では、自宅などの生活全般を支えるためのサポートも行いますので、「かかりつけ医」にご相談されると良いと思います。

地域の「かかりつけ医」を持つことは、普段から健康状態を知ってもらうことで、医療が必要になった時も相談しやすくなります。安心感や信頼関係を築きやすくなります。

この機会に、私の「かかりつけ医」を考えてみませんか？

登録医の紹介

さとに田園クリニック(高草中校区)

〈所在地〉 鳥取市里仁54-2 日ノ丸バス
鳥取大学線(布勢経由)世紀団地
〈TEL〉 0857-30-1515
〈院長〉 太田 匡彦 先生
〈診療科〉 腎臓内科・糖尿病内科・内科(透析有)・泌尿器科・
整形外科・リハビリテーション科



〈休診日〉 各科目で休診が異なります。詳しくはまたお電話またはHPでご確認ください。

地域の皆様の目線に立ち、高い質の医療と介護、安心・安全・癒しの空間を提供する医療と介護を心掛けながら、多職種が連携しトータルケアして参ります。



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～午後0:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00～午後6:30	○	○	○	○	○	

※受付時間は午前11:30まで、午後18:00までです。