

SHISEI

第77号 2024年9月

一般社団法人 至誠会第二病院 〒157-8550 東京都世田谷区上祖師谷5-19-1 TEL: 03-3300-0366(代表) FAX: 03-3307-6731(代表)
編集: 総合患者支援室(内線211/395) FAX: 03-3307-0013(直通) URL: <https://www.shiseikai-daini-hosp.jp/>

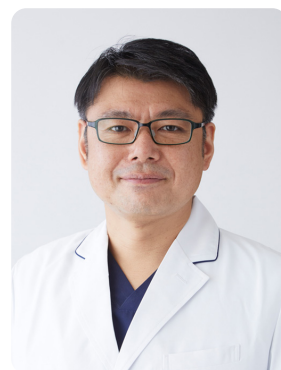
息切れについて

呼吸器内科 渡辺 雅人

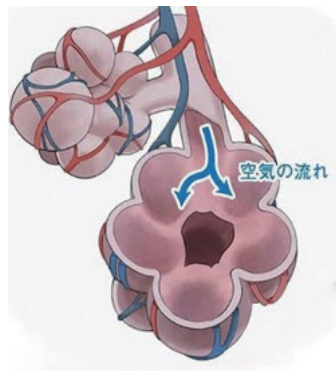
■ こんな症状でお困りではありませんか？

- 階段や坂道で息が切れる
- 平地を歩いても息が切れる
- 短い距離(100m)を歩いただけで息が切れる
- 会話や着替えて息が切れる

このような症状がある方は、肺の病気をお持ちかもしれません。ここでは、息切れの仕組みや、息切れを感じた時の診断と治療法について詳しく解説します。



■ 息切れはどうして起こるのか？



<肺胞>

最初に正常な呼吸についてお話しします。人間の肺には、肺胞という空気をため込む小さな袋があります。肺胞の周りには無数の毛細血管があり、空気中の酸素を血液に取り込み、二酸化炭素を空気中に吐き出しています。肺胞の数はおよそ3億個で、肺胞を全部広げるとテニスコート1面の広さに相当します。ヒトの呼吸回数は1日に20,000から25,000回で、1日に約14,400リットルの空気を吸い込みます。一般的なお風呂の浴槽72個分の空気を吸っている計算になります。我々は何気なく呼吸をしていますが、1日にこれだけの空気を取り込むことで、生命を維持しているのです。

肺に病気があると酸素の取り込みや二酸化炭素の吐き出しがうまくいかず、酸素が不足すると息切れを発症します。厄介なことに、肺の病気の初期には息切れを感じにくいことが多いです。ゆっくり肺の病気が進んだ場合には、酸素が不足した状態に体が慣れてしまいます。また、脳の呼吸中枢が呼吸の回数を増やし、肺に取り込む酸素の量が増えると、息切れの症状が出にくくなります。つまり、肺の病気がある程度進行して、呼吸中枢がカバーしきれなくなり、はじめて息切れに気が付くことが多いのです。

基本理念 「至誠と愛」の心を持って、医療を誠実に行之、地域、社会に貢献いたします

- 基本方針**
1. 全職員のチームワークにより、患者さま中心の医療を提供いたします。
 2. 安全で質の高い医療を提供いたします。
 3. 地域医療への貢献と連携の推進を行います。
 4. 医療の進展に沿うべく絶えず努力をいたします。
 5. 情報を開示し、医療の透明性に努めます。
 6. 健全で安定した医療経営に努めます。



■ 息切れの原因となる病気は？

息切れの原因になる病気は非常に多くあります。主な病気を紹介します。

・慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

主にタバコや大気汚染物質の吸入で肺が壊れる病気です。年をとって肺の機能が落ちてくると発症します。禁煙をした後でも、肺が年をとると発症するので注意が必要です。

・特発性肺線維症・間質性肺炎

肺の奥にある小さな袋(肺胞)の壁が炎症を起こして固くなることで、酸素を血液にうまく取り込むことができなくなります。原因は不明ですが、肺胞が壊れたり修復されたりする過程で異常が生じることが主な原因と考えられています。

・肺結核後遺症

肺結核を患った方は、肺に炎症後のダメージが残っていることがあります。年をとると、肺のダメージが息切れの原因になることがあります。

・肺がん

肺がんの病巣が広い場合や、手術で肺を切除したケースでは肺の機能が低下します。もともと喫煙をしている方は、肺がんが起こる前から肺の機能が低下していることもあります。

・ぜん息

ぜん息の方は、気道が狭くなることで息切れを感じます。息切れがあっても、血液中の酸素飽和度(酸素量の指標)は正常のことが多いです。患者さんとしては、苦しさを理解してもらえないことも辛いです。

・心臓病

肺の病気がなくても、心臓病が原因で息切れを感じることもあります。

■ 病気の診断

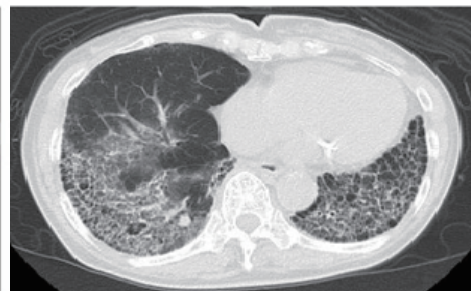
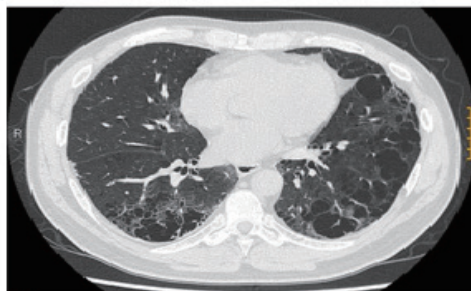
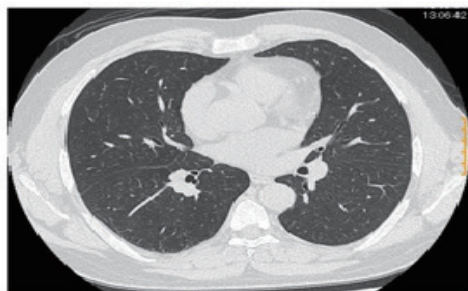
呼吸器内科では、以下の所見や検査を組み合わせ、息切れの原因を総合的に判断します。当院のCT(80列マルチスライスCT)は、高精細・低被ばくで、診断に威力を発揮します。

・ 専門医による診察 ・ 胸部エックス線 ・ 胸部CT ・ 肺機能検査 ・ 血液検査

正常

COPD

間質性肺炎



胸部CTの画像: (左) 正常の肺。(中央) COPDの患者さんは、肺が破壊されて黒い穴(気腫)が沢山みられる。(右) 間質性肺炎の患者さんは、肺胞の壁が厚くなり白い網目の様に見える。

■ 息切れの治療

息切れの治療で最も大切なことは、最初に病気を正しく診断することです。その上で、薬物治療、呼吸リハビリテーション、在宅酸素療法を組み合わせることで、息切れの改善や運動能力の向上が期待できます。時には、あえて経過を見るのがよい結果を生むこともあります。患者さんの個々の事情を考慮して、総合的に判断することが大切です。詳しくは、ホームページをご覧ください。

息切れでお困りの方は、呼吸器内科にお気軽にご相談ください。

■ プロフィール ■

わたなべ まさと
渡辺 雅人

- 医学博士
- 総合内科専門医
- 呼吸器内科専門医・指導医
- 専門分野
- 喘息・COPD・肺炎・呼吸器内科一般

受賞歴

- 第21回 東京呼吸病態研究会 Research Award
- XXIV World Congress of Asthma, Presidential Award

🍀 新任医師紹介 4月より赴任しました7名の医師を紹介します。よろしくお願い致します。

呼吸器内科 渡辺 雅人(わたなべ まさと)

神経内科 明石 響(あかし ひびき) 、 正島 由理(しょうじま ゆり)

整形外科 熊木 光貴(くまき みつき)、産婦人科 福田 奈尾子(ふくだ なおこ)

泌尿器科 関戸 恵麗(せきど えり) 、 野崎 修平(のざき しゅうへい)



みんなの栄養学

～お米とビタミンの関係～



栄養管理室 飯塚 祐子

今年も猛暑が続く、残暑の厳しい秋となりました。

秋といえば「新米」の季節。今回はお米の歴史と、お米の栄養を上手に摂るための方法について紹介します！

日本の食生活は、古来より米(玄米)を主食とする文化でした。そして、江戸時代になると富裕層の間では食感や味の良い白米を食べる習慣が広まり、“脚気”が多く発症しました。“脚気”はビタミンB1不足で起こる病気です。主食を玄米から白米に変えたこと、副食を十分に摂取しなかった日本人特有の食習慣に起因します。

ビタミンB1は、米などの主食に含まれる糖質を体内でエネルギーに変える過程において、必要不可欠なビタミンです。ビタミンB1の欠点は水溶性(水に溶けやすく、体外に排出されやすい)物質であり、体内に蓄えておくことが難しいことです。

しかし、このビタミンB1の欠点を補ってくれる食材が“ニンニク”です！ニンニクに含まれる成分“アリシン”は、ビタミンB1と結合することで“アリチアミン”となり、脂溶性(水に溶けにくく、体外に排出されにくい)物質に変化します。その結果、糖質をスムーズにエネルギーに変えることができ、疲労回復に効果があります。

ビタミンB1を多く含む食材の代表は“豚肉”です♪
豚肉とニンニクのスタミナ炒めで、新米をモリモリ食べ、
残暑を吹き飛ばしましょう！



看護副主任 若林 千晴
看護師 藤井 麻里

多職種口腔ケアチームが発足しました！

当院で入院されている患者様の中には、脳梗塞などの神経疾患や肺炎などの症状に伴い、食事が摂れず、口腔ケアもままならない方がいらっしゃいます。また入院後、治療の為に絶食せざるを得ない場合もあります。食事が摂れない状態が長く続いてしまうと、患者様の口腔内は唾液の分泌が減少するため、乾燥し自浄作用が低下しやすくなります。そして細菌の繁殖の原因にもなり、誤嚥性肺炎などの合併症に繋がることがあります。

食事が摂れない状態でも毎日、朝、昼、晩の1日3回口腔ケアを行っています。お口が開けられない患者様や、ご自分で歯磨きができない方もいらっしゃるの、普段行う歯磨きとは違い、口腔ケアは看護師の大事な仕事の一つです。

日々の口腔ケアにおいても、口腔内の乾燥が改善されない、歯がぐらついている、義歯が合わないなどの困りごとに直面した際には、近隣の歯科医による往診を受け、その都度の対応を重ねていました。近年、神経疾患の方の口腔ケアに対し、口腔内の衛生の専門である歯科医、歯科衛生士と連携を図る事で患者さんの今後の病状についての見通しが良くなるという論文、学会発表もあり、多職種からなるチームの重要性が高まっています。

そこで当院でも月1回定期的に、近隣の歯科医、歯科衛生士、当院の言語聴覚士、看護師の4名で多職種口腔ケアチームとして活動を行うことになりました。そこでは患者様の口腔内の問題について、歯科医師、歯科衛生士よりケアの方法などのアドバイスを受け、その情報を他の看護師とも共有できるように、口腔ケア用紙への記録を徹底し、日頃の口腔ケアに活かしています。実際、患者様のお口のケアが上手くいくと、多職種と連携を図り継続していくことが大切だと痛感しています。

毎日の口腔ケアにより、患者様の口腔内の清潔を保ち、誤嚥性肺炎の予防や患者様のQOL（Quality Of Life：生命や生活の質）の維持・向上を図るため、多職種口腔ケアチームの活動を積極的に行っていきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひいたします。



◆診療科

- 内 科
- 呼吸器内科
- 消化器内科
- 循環器内科
- 神経内科
- 糖尿病内科
- 外 科
- 整形外科
- 人工関節センター（整形外科）
- 足の外科センター（整形外科）
- 脳神経外科
- 産婦人科
- 泌尿器科
- 小児科
- 眼 科
- 麻酔科（ペインクリニック）
- 放射線科

月初めご来院時には
保険証の確認をさせて
いただいております。

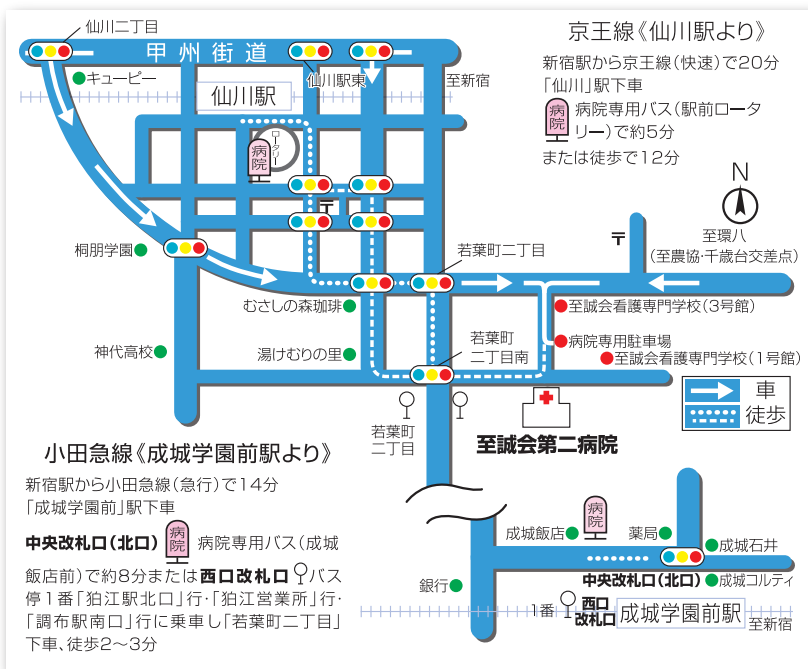
病院専用バス時刻表

- 土曜日は午前中のみ運行します。
- 日曜祭日は休診につき運休です。
- 印は土曜日の最終便です。

H30.4.1付

京王線 仙川駅		
時間	病院 発	仙川駅 発
8時	20 40	3 30 45
9時	5 25 45	15 35 55
10時	5 25 45	15 35 55
11時	5 25 45	15 35 55
12時	5 25 45	15 35 55
13時	5 (25) 45	(15) 35 55
14時	5 25 45	15 35 55
15時	5 25 45	15 35 55
16時	5 25 45	15 35

小田急線 成城学園前駅		
時間	病院 発	成城学園前駅 発
8時	20	0 35
9時	10 40	20 50
10時	10 40	20 50
11時	10 40	20 50
12時	10 40	20 50
13時	10 (40)	(20) 50
14時	10 40	20 50
15時	10 40	20 50
16時	10 40	20



一般 至誠会第二病院
社団法人

受付時間—平日8：15～11：30／13：00～16：00、土曜日8：15～11：30
休 診 日—日曜日、祝祭日、年末年始（12/30～1/3）