

恵友

医療法人恵友会 霧ヶ丘つだ病院
 デイケアほっとホーム霧ヶ丘
 訪問看護・ヘルパー・
 ケアプランステーション



今号の恵友

- ・肺年齢を知ろう！
- ・禁煙のススメ
- ・健康フェア2008

- ・在宅酸素友の会バスハイク報告
- ・日本建築学会作品選集2008
- ・お知らせ



今号の表紙『乎知命（おちのみこと）御手植の楠』

樹齢2600年といわれる天然記念物の古木。根周り20m、高さ16mの大木で、古来御神木として崇められている。瀬戸内はしまなみ海道の大三島にある大山祇（おおやまずみ）神社の神門前に茂る。大山祇神社は全国各地に1万余社祀られている山祇神社、三島神社の総本社である。

（撮影 津田 徹）

肺年齢を知ろう！

肺年齢とは？

肺年齢とは、1秒間に一気に吸った息の量（一秒量）を測定し、自分の肺の働きが年相応かどうかを確認する目安です。見た目では分からない肺の健康状態を知る手がかりとなります。この肺年齢を知ることによって肺の健康意識を高め、健康維持や禁煙、呼吸器疾患の早期発見・治療に役立てることができます。

● 肺年齢を知ることによって肺の健康意識を高め、健康維持や禁煙指導、呼吸器疾患の早期発見・治療に活用



肺年齢パンフレット (肺年齢普及推進事務局 相澤久道 久留米大学教授)

肺年齢とタバコ

タバコを吸っている方は気管支がタバコにより痛んでおり、一気に息をはくときに気管支がつぶれやすくなります。したがって一秒量が下がり、肺年齢が上がります。肺に目立った病気の無い方でも、喫煙者は実年齢より7歳以上も肺年齢が年をとっています。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気はタバコが主な原因とされていますが、初期の段階では咳や痰、息切れなどが主な症状で、これは風邪や年のせいだと考えて見過ごされがちです。タバコで壊された肺は元にはもどりません。今は問題がなくても、肺年齢を知ることによって肺の健康度を把握しておくことが大切です。

タバコを吸うと5～7歳ほど肺年齢が上がる
タバコによるCOPD（軽症）で10歳ほど肺年齢が上がる

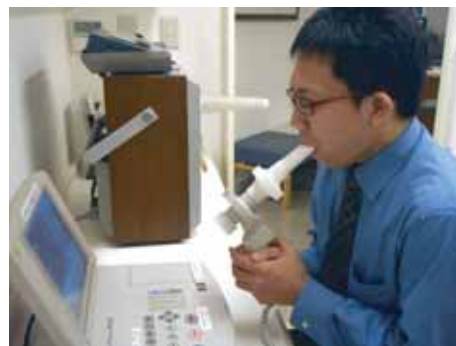
< COPDの症状 >



自分の肺年齢を知る

肺年齢を調べる呼吸機能検査は、医療機関で受けることができます。健康診断などで行う胸部X線（レントゲン）検査は肺の異常を見つけるものですが、呼吸器の病気の早期発見は難しいといわれています。早期発見のためには呼吸機能検査が必須です。

実際の検査は検査装置に対して息を吹き込むだけの簡単なものです。検査により算出された肺年齢は、実年齢以上の年齢が表示されることもあれば、逆に実年齢より若く表示されることもあります。評価コメントとあわせて健康維持に役立てましょう。



肺年齢の測定
一気に息をはき出します

肺の健康維持のために

肺年齢が実年齢以上で、呼吸器の病気の疑いがあると評価コメントで指摘があった場合は、専門医による精密な検査や早期治療が必要です。できるだけ早く受診しましょう。薬物療法や呼吸リハビリテーションなどにより、症状の改善や病気の進行を抑えることができます。

また、肺年齢が実年齢よりも若い場合でも、加齢により呼吸機能は落ちていきますので、定期的に肺年齢を測って肺の健康維持に役立ててください。

その他、肺の健康維持については生活習慣も大事です。現在、世界の死亡率で第4位のCOPDは肺の生活習慣病と言われています。特にタバコを吸われる方については禁煙が第一です。

（禁煙については次ページの『禁煙のススメ』をご覧ください。）

COPDとは？

息苦しさをもたらす慢性の呼吸器の病気として、肺気腫や慢性気管支炎がありますが、これらをCOPD（慢性閉塞性肺疾患）と呼びます。COPDはタバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気管支や、酸素の交換を行う肺胞などが壊れる病気です。咳や痰、息切れが主な症状ですが、症状が進むと呼吸困難で日常生活の動作に支障をきたし、最終的には呼吸不全で死にいたりします。

COPDは別名タバコ病ともいわれ、日本では500万人（40歳以上の8.6%）もの患者がいると推測されています。世界中で近年増加の一途をたどっており、今後も増え続けると予想され、社会的にも注目されています。



相澤久道教授

当院で木曜日午後の外来を担当する久留米大学医学部の相澤久道教授は、日本呼吸器学会のぜんそくやCOPDの診断や治療、研究に関わる委員会の委員長をされています。肺年齢を広め、これをもとに喫煙やタバコによっておこるCOPDの早期発見と治療、その社会的システムを構築に、先頭に立って活動されています。

※当院での相澤教授の外来は、木曜日の午後（14時～16時30分受付）となっております。相澤教授の外来をご希望の方は、事前に電話等でご確認ください。



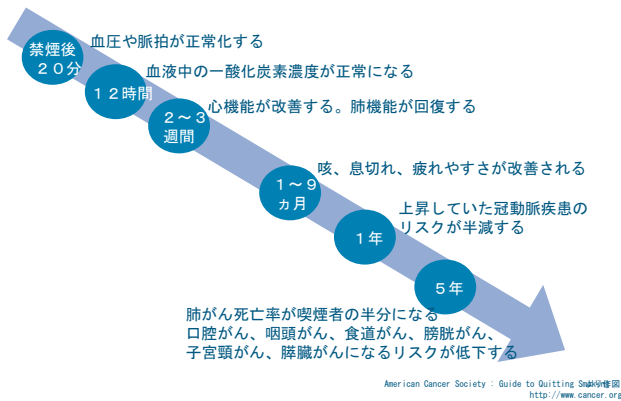
禁煙外来のススメ

近年、公共の場所や職場での禁煙が進み、北九州市でも今年の5月からタクシー内での全面禁煙が始まりました。タバコはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、肺がん、狭心症、心筋梗塞、胃潰瘍、糖尿病など様々な病気を引き起こすと言われており、国民ひとりひとりの健康はもとより、国全体の医療費の将来的な増加を抑えるためにも、禁煙は今後も広がっていきましょう。

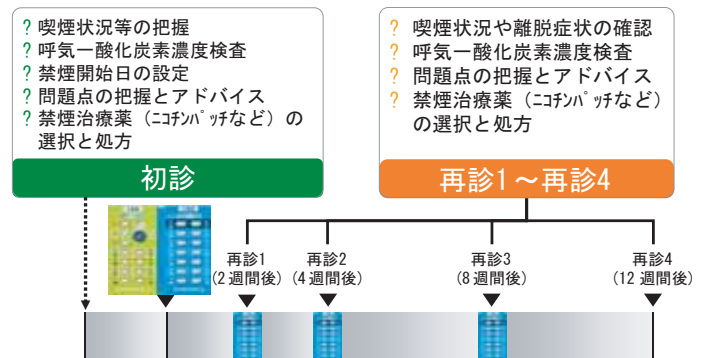


禁煙外来に関しては、平成18年より保険診療の対象となり、禁煙を希望される方に医学的なサポートができるようになりました。また、今年の5月より、あらたに禁煙の飲み薬も保険が適用となりました。この機会に禁煙に取り組まれてはいかがでしょうか？

禁煙の効用



標準禁煙治療プログラム



禁煙外来では12週間にわたって、計5回の指導を受けていただくことになります。（タバコをやめられる自信のある方は、5回すべて来られる必要はありません。）

健康保険3割負担の場合、1回目が約5,000円、2回目以降が約3,000円です。

※負担額はパッチ使用時のおおよその目安で、実際には薬の量などで変わってきます。

禁煙外来で使用する薬

ニコチンパッチ

最初からきっぱりとタバコをやめます。ニコチンTTSを貼って、ニコチンの量を少しずつ減らしていき、ニコチンの依存をとっていきます。肌が強い人向けです。

禁煙の飲み薬（チャンピックス）

最初の1週間はタバコを吸いながら飲んでいただきます。この薬を飲むとタバコがおいしくなくなり、やめるようになります。1週間目からタバコをやめてもイライラしなくなり、これを12週間続けます。

パッチより禁煙の成功率は2倍ほど高くなります。



禁煙の飲み薬（チャンピックス）

地域のみなさんの健康パートナーとして．．． 健康フェア2008

初夏を思わせる爽やかな五月晴れの土曜の午後（5/17）、霧丘校区の社会福祉・まちづくり協議会、サンキュードラッグ霧ヶ丘店のご協力をいただき、健康フェア2008を霧ヶ丘つだ病院にて開催いたしました。

当日は天候に恵まれ、当初に予定していた100名を大幅に超える146名の方が参加されました。あらためてみなさんの健康に対する関心の高さを実感しました。



健康フェア2008プログラム

13:00～開始

- ・ 血圧・体脂肪・酸素飽和度測定
 - ・ 肺年齢を知ろう
 - ・ 動脈硬化測定
 - ・ 医師による健康相談
 - ・ 栄養相談とメタボのための一食試食
 - ・ 睡眠相談
 - ・ 運動のススメ（リハビリ体験）
 - ・ 骨の健康測定、お薬相談
- その他、バザー、展示など

14:00～14:40（40分間）

ジャズ演奏で優雅に．．．

「どどんば山田グループ」トロンボーンカルテット

15:00～15:20（20分間）

院長講演「よく分かる、睡眠と呼吸の話」

16:00 終了



人気だった各測定コーナー



医師や栄養士、検査技師による各種相談コーナー



病院で！？
本格的なジャズの演奏会



院長による講演、
みなさん熱心に聴かれてました。

1階会場では、各種の健康測定や医療スタッフによる相談、展示、試食やバザーを行いました。特に人気だったのが、動脈硬化と肺年齢の測定。予想以上の参加数があったため、ご希望の測定ができなかった方や待ち時間が長くなってしまった方には本当に申し訳ないかぎりでした。4階会場では、運動のススメと題し、実際にリハビリテーションで使用する機器やリハビリ体操を体験していただいたり、本格的なジャズの演奏会でくつろいでいただきました。院長の講演では、午後の眠たい時間帯にもかかわらず、みなさん熱心に聴かれているのが印象的でした。また、開放された5階の屋上庭園では、咲き乱れる季節の花々に囲まれて足立山と小倉市街地の眺望が堪能できました。

短く限られた時間での健康フェアでしたが、たくさんの方においでいただきました。不手際もございましたが、アンケート等でいただいたみなさんのお声を胸に、次回はより満足いただける健康フェアを開催できればと考えます。



併設のデイケアほっとホーム霧ヶ丘
利用者のみなさんの作品を展示



様々な木々や花々に囲まれた5階の屋上庭園
足立山の眺望は抜群！



バスは行く!

第19回～原鶴温泉の旅～

2008年4月23日 参加者 22名
スタッフ12名
報告：井田 章博

はじめまして！ 4月より霧ヶ丘つだ病院の事務に入職しました井田と申します。

この度、入職早々ながら、毎年恒例の『在宅酸素友の会ひまわり～バスは行く!』にスタッフとして参加させて

いただくことになり、在宅酸素患者のみなさんと貴重な時間を過ごすことができました。

『バスは行く!』も今回で第19回目を迎えるということで、患者さん同士も顔なじみだったり、どんな所へ行くのかとても楽しみにしていたりと、このバスハイクが普段あまり外出する機会がない在宅酸素の患者さんにとっては大切なイベントになっているということを実感しました。

今回の目的地は『原鶴温泉ホテルパーレンス小野屋』。私は撮影担当で同行することになり事前の打ち合わせから意気込んでいましたが、当日の天気はあいにくの雨。しかし、道中のバス内ではカラオケや体操、さらにビンゴ大会ではみなさん景品をゲットするなどして盛り上がりました！ そうしているうちに到着したのが朝倉郡にある『三連水車の里』。三連水車は1789年に設置され、更新されながら二百数十年にわたり回り続け、周囲35ヘクタールの水田を潤しているそうです。残念ながら水車は6～10月の間しか運転していないようで、バスから歩く距離もあったため今回は私の撮影のみとなりました。その間、みなさんは三連水車の隣にある創業明治42年の藤井養蜂場で、約30種類以上の国産・世界のハチミツを堪能してお土産も買われていました。



今回の旅に参加されたみなさん



朝倉郡を出発し間もなくして目的地の『パーレンス小野屋』に到着！ 館内はバリアフリーで、綺麗で落ち着いた印象を受けました。みなさん、お疲れのところでしたが記念に集合写真をパシャリ！ その後、大広間に移動すると見事な昼御膳が用意されていました。毎回バスハイクをサポートいただいている呼吸ケアプロバイダー、大同商会の大坪社長による乾杯の挨拶で始まり、みなさん会話も弾み美味しそうに昼食を召し上がられていました。昼食後はカラオケを歌ったり、パーレンス小野屋名物の『豊風呂』に入ったり、お土産を買ったりとそれぞれが楽しいひとときを過ごしていました。私は皆さんについて回って一生懸命ビデオに収めました！（ご希望の方にはDVDで差し上げますので事務にお申し付けを）

帰りのバス内ではさすがにみなさん疲れたようで、静かに帰路に着きました。



日本建築学会作品選集 2008 掲載にあたって・・・

早いもので、旧津田内科病院から霧ヶ丘つだ病院へと新築移転してもうすぐ3年になります。ようやく施設の運営も落ち着き、本来の機能を発揮しはじめたところですが、この度、日本建築学会作品選集2008に掲載が決まったという嬉しいニュースが届きました。

作品選集とは、日本建築学会が、病院に限らない様々な応募（大規模な公共施設、企業ビルから個人の邸宅まで）の中から厳格な審査を行い、優れたものを選んで発表するものです。全国から100件の作品が選定され、当院はその中でもAランクの高い評価を得、特に優れているとされる作品選奨（12件）の最終選考まで進みました。

設計当時は、ただただ自分たちの思いをカタチにすることで懸命でしたが、こうやって出来上がったものが専門家から高い評価を得たことはうれしいかぎりです。

設計当初は建築地が三角形であるという特殊性から、三角形の土地に建てられ三角形の形をした病院を中心に、遠くは天草の牛深まで様々な病院を見学させていただきました。基本設計で思いのほか早くまと



建築選集2008

まりましたが、そこは様々な患者さんが入院し、様々な職種のスタッフが働く病院。詳細設計ではあれでもないこれでもない、現場のスタッフを交え設計者と図面上での格闘を繰り広げました。

その後も施工から引越し、開院まで様々な難関を乗り越え、患者さんが安心して療養いただけ、スタッフが快適に働ける環境をつくることができましたと思います。

建築に際しお世話になった方々にあらためて感謝申し上げるとともに、今後も作品選集の名に恥じない、そして、何よりも患者さんにこの病院にかかって良かったと思っていただけるような施設運営を心がけてまいります。

やさしさにつつまれて・・・

日本建築学会
作品選集2008
掲載記念



HEALTH CARE CORPORATION K-YOU KAI
KIRIGAOKA TSUDA HOSPITAL // // //



見学させていただいた病院のひとつ、牛深の福本病院



病室のモデルルームを作成し、酸素やスイッチ類の位置を検討

設計：日建設計 大阪オフィス（奥長，樋口）
施工：ナカノフドー建設 九州支社

外来担当のご案内

【外来担当表】

2008. 5. 1

下記の担当医は、都合により変更になる場合がございます。その場合は他の医師が診察いたしますのでご了承ください。
水曜の夜は19:30まで一般内科外来を受け付けています。勤め帰りの方もご利用ください。

	午前 (9:00~12:00) 受付は11:30まで	午後 (14:00~17:00) 受付は16:30まで	(17:30~20:00) 受付は19:30まで
月	津田 徹 森脇 篤史 [九大呼吸器科]	一木 克之	
火	津田 徹 一木 克之 良永 倫子 (10:30~)	自見 勇郎	
水	午前外来休診	喘息・呼吸器外来 井上 博雅 [九大呼吸器准教授] 一木 克之	一般内科・呼吸器外来 津田 徹 (一木 克之) 一般内科・糖尿外来 市野 功 [九州労災病院]
木	津田 徹 良永 倫子 自見 勇郎 (10:30~)	喘息・呼吸器外来 相澤 久道 [久大1内科教授] 自見 勇郎	
金	津田 徹 一木 克之 赤田 憲太郎 (10:30~)	坂崎 優樹 [久大1内科]	
土	自見 勇郎 / 一木 克之 [隔週] 赤田 憲太郎 / 國本 政端沖 / 坂崎 優樹 [交替] 睡眠呼吸障害優先外来 津田 徹 [第1, 3, 4土曜] 北村 拓朗 [第2土曜]		

※月に一度、最初の診察日には**保険証**を忘れずご持参ください。

※日曜、祝日、土曜午後、水曜午前は休診です。(その他の休診日については、その都度掲示致します)

※睡眠呼吸障害外来の初診は月~土の全診療時間で行っております。

※当院にお掛かりの方で喘息の発作その他緊急時には、夜間でも電話(952-1304)をかけてご来院ください。



医療法人恵友会
霧ヶ丘つだ病院

デイケアほっとホーム霧ヶ丘
訪問看護・ヘルパー・ケアプランステーション

発行日 : 2008年6月20日

編集発行人 : 松田和人

発行所 : 医療法人恵友会

〒802-0052

北九州市小倉北区霧ヶ丘3-9-20

Tel. 093-921-0438 Fax. 093-921-5988

ホームページ : www.k-you.or.jp

メール : info@k-you.or.jp