

# 恵友

医療法人恵友会

霧ヶ丘つだ病院

ほっとホーム霧ヶ丘

恵友会デイサービスセンター

訪問看護・ヘルパー

ケアプランステーション



## 今号の恵友

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康日本21(第二次)の目標<br/>「COPD認知度80%」を目指して</li> <li>・デイサービスで毎日がイキイキと♪</li> <li>・タバコとPM 2.5の関係性</li> <li>・呼吸器の専門性を高めるために</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・連携室だより</li> <li>・トピック<br/>「光庭をリニューアルしました！」</li> <li>・新人歓迎会</li> <li>・新人スタッフ紹介</li> </ul> |
|--|--|

### 『鱒淵を訪れた春』



北九州小倉南区にある鱒淵ダム周辺に咲き並んだ桜を写したもの。鱒淵ダムは周辺にサイクリングロード、福智山から流れる七重の滝(大小10以上の様々な滝の総称)など森林浴スポットとして人々に楽しまれています。また、秋には紅葉が燃えるように福智山を染め、春とは違う鱒淵の季節感を堪能できます。 《撮影 檜橋 晋一》

# 健康日本21(第二次)の目標「COPD認知度80%」を目指して

厚生労働省が主幹となって平成12年度より始まった国民健康づくり運動「健康日本21」が、平成25年度からの第二次期に移行するにあたって今までの糖尿病・がん・循環器疾患等の生活習慣病の予防に加え、「COPDの認知度を向上する取り組み」が新たに追加されました。

COPDは以前は肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた病気で、日本の推定患者数は530万人以上にもものぼる身近な疾患にもかかわらず、認知度が低いため治療者数はたったの17万人ほどしかいません(大多数が未診断もしくは未治療です)。

よって、この第二次期において全国各地で様々な啓発活動を行い、国民の皆さんにより多くCOPDという病気を知っていただくことで早期発見・早期治療を促すことを目標にしています。

上記に関連して、3月9日、東京にて日本喘息・COPDフォーラム(JASCOM)が開催され、津田院長が「北九州におけるCOPD診療向上の展開」を講演しました。また、同日に北九州市の小倉では第35回臨床検査ゼミナール「実践します！21世紀の健康づくり」が開催され、当院の森榎検査技師が肺年齢とCOPDについて講演し、どちらの会場も多くの参加者で賑わいました。

臨床検査ゼミナールにおいては、COPD以外にも生活習慣病予防に役立つ講演(近年増加傾向にある大腸がんのお話や日々の運動について)、血液や肺年齢の検査、臨床検査情報の展示コーナーなどを設置し、来場者の皆さんが自身の健康チェックをする場面も多く見受けられました。今後もこのようなイベントを催しますので、ぜひ足を運んでみられてはいかがでしょうか。

JASCOMにて津田院長パネルディスカッションの様子



## 第35回臨床検査ゼミナール (GOLD 日本委員会 世界 COPD イベント)

### 講演

「がん検診を受けましょう！～大腸がん～検査と治療の最新情報」  
北九州市立医療センター外科部長 田辺 嘉高 先生

「健康と運動 生き生き！元気を欲張りましょう！」  
小倉記念病院リハビリテーション課 木村 多寿子 先生

「あなたの肺年齢は？COPD(慢性閉塞性肺疾患)の  
早期発見と検査の役割」  
霧ヶ丘つだ病院 検査科長  
森榎 康貴 技師



### 検査・体験・展示コーナー



血液検査や肺年齢チェック COPD や検診等の各種相談 臨床検査情報の展示

## デイサービスで毎日がイキイキと♪

当院では、併設の患友会デイサービスセンター・ケアプランステーション・訪問看護ステーション・ヘルプステーションと連携して入院から在宅生活まで多方面からケアできる環境を提供させていただいております。今号では併設デイサービスセンターを利用されている方の例を通してご紹介したいと思います。

### デイ利用に至るまで

当デイサービスご利用開始から2年が経過しているAさん(70代)は、現在ご主人と二人暮らし。過去に30年以上の喫煙歴があり、肺気腫や間質性肺炎を発病して平成22年に当院へ入院となりました。動いたときの息切れが強く、退院後は在宅酸素機器を使うことになりました。

呼吸器疾患を患う前は自転車に乗って外出することが好きだったAさん、在宅酸素生活になってからは酸素チューブ姿を見られたくない気持ちと体力的な問題、またご主人の難聴によるコミュニケーション不足等もあり自宅に閉じこもりがちになってしまう状況でした。



### 気持ちの変化—表情へ

Aさん自身、体を動かしたいという希望もあって当デイサービスを利用する運びとなりましたが、利用当初は酸素を携帯して外出することへの不安や酸素の扱いが思うようにいかず苦労されているようでした。しかし、在宅酸素に対する抵抗が少なくなり、デイへ通うことが生活の一部となるにつれて利用前とは明らかに変化がみえてきました。**それは表情です。**

「ここに来るといろんな人に会えて知り合いも増えた。酸素の心配もないし、車で出かけることもあって楽しい」とすごくイキイキと話され前向きに在宅酸素と付き合っているAさん、利用回数も増え、現在も他利用者さんと和気あいあいと来所されています。

### 連携したケアによる在宅生活

デイを利用している一方、Aさんには呼吸器疾患の他に糖尿病があるため自宅での酸素機器管理以外にも薬や食事に気を配らなくてはなりません。そこで、医師・ケアマネジャーと連携して訪問看護サービスを導入、体調・服薬・栄養管理がきちんに行えているので何か問題が生じた際も素早い対応ができています。それによって長期入院することも少なくなりました。これからも患友会スタッフ一同、利用者さん個々の状態に合った24時間切れ目のない医療・介護ケアを提供することで、健やかな在宅生活が送れるようサポートしていきたいと思っております。



明るく・楽しく・ほっとするやすらぎのひとときを過ごして頂けるよう努めています☆



館内の壁や天井には、お風呂を含む12ヶ所に**酸素配管**を設置しています

患友会デイサービスセンターでは、在宅酸素療法の方や自宅に閉じこもりがちな方々の機能訓練を行い、趣味や娯楽の時間を楽しく過ごしていただいております。また、介護予防のためにも生活動作の維持向上を目指し機能訓練を行っています。

**お問い合わせはコチラ↓**

患友会デイサービスセンター

**093-922-8200(直通)**

# タバコとPM2.5の関係性

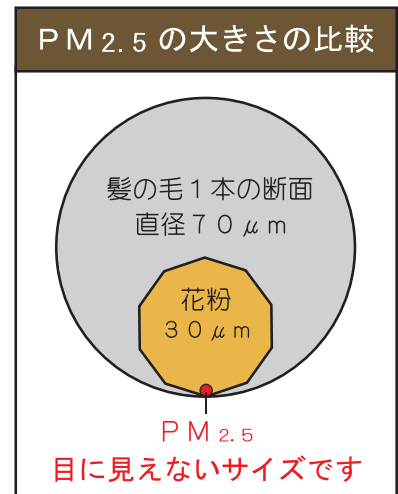
今号では、現在、中国において黄砂と並んで深刻な環境問題となり、日本でも越境汚染として急激にメディア等で扱われるようになった微小粒子状物質「PM2.5」についてご紹介したいと思います。

## PM2.5とは？

大気中に浮遊する微粒子のうち粒子径が概ね2.5 $\mu\text{m}$ 以下のもの。主成分は有機炭素・硫酸イオン・硝酸イオン・アンモニアなどの化学物質と重金属で、右図のとおり直径が髪の毛1本の太さの30分の1しかないために肺の奥深くまで入りやすく、肺がんや呼吸器・循環器系への影響が問題となっている有害物質です。

また、黄砂同様、PM2.5にもアレルギー反応を強める作用（アジュバント効果）があり、花粉や粉塵に付着して人々の体内に入り込むことによって激しいアレルギー症状や健康被害を引き起こす原因にもなっているのです。

最近になってこれだけ騒がれていますが、実際この物質は数十年前の高度経済成長期の日本でも工場や車の排ガス等から大量に吐き出されていましたし、今日でも人々の身近なところで発生しているのが現状です。（野焼きや石油・石炭などの燃焼、家庭での調理においても発生します）



## 身近な危険物

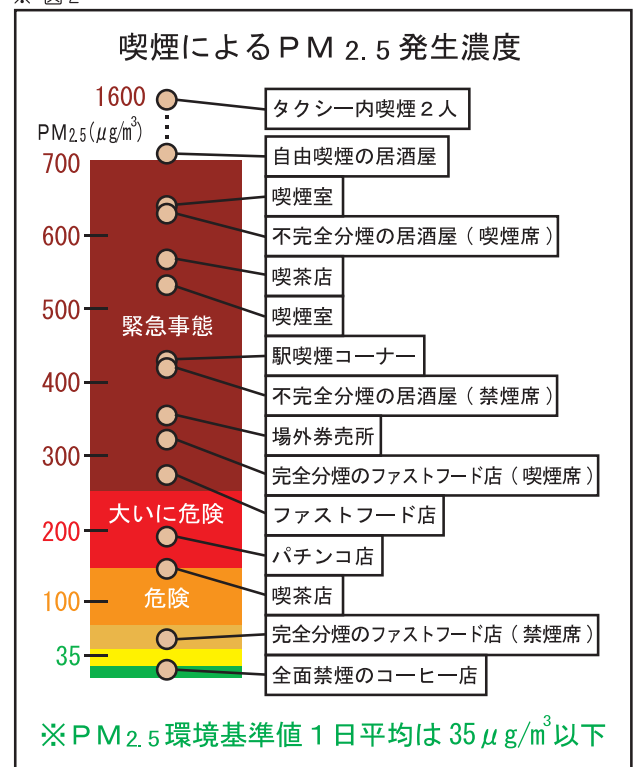
上記にあるように、PM2.5は私たちの身近なところで発生していることがわかりました。工場の煤煙や車の排ガスなど人々の生活で必要不可欠な物は、技術の進歩や規制によって大気汚染物質の発生を極力抑えることができます。しかし、規制のない身近な場所からは毎日濃度の高いPM2.5が発生している事実があります。これは、中国からの飛散よりも危険な濃度とされており、以前からその他の害でも問題になっていた物・・・

その正体は「タバコ」です。

日本禁煙学会や日本エアロゾル学会によると、大気中に浮遊しているPM2.5はそれほど危険視する濃度ではないとしています。

反対に喫煙所や喫煙可能な場所（居酒屋などの飲食店）で発生するPM2.5量は北京の最悪大気汚染レベルに匹敵するとし、完全分煙を実施している飲食店においても禁煙席の人々がある程度のPM2.5に曝露しています（図2参照）。この際ですので、たばこの煙の中にどれほどの有害物質が含まれているのかを次でご覧いただきましょう。

※ 図2



※ 日本禁煙学会 受動喫煙ファクトシートより

## たばこの有害性

たばこの煙には、現在わかっているだけでも約4000種類以上の科学物質が含まれていることが判明しています。その中で、有害物質は200種類を超え、発がん性物質も60種類を超えていることを皆さんはご存知でしょうか。

下の表はたばこに含まれる代表的な有害物質で、PM<sub>2.5</sub>はこれら数百ある中のほんの1種類に過ぎません。このように数値で表してみると、たばこの恐ろしさがとても伝わってきますね。

たばこ1本中に含まれる主な有害物質

	有害物質名	主流煙	副流煙
発癌物質 (ng/本)	ベンゾ(a)ピレン	20~40	68~140
	ジメチルニトロソアミン	5.7~43	680~820
	メチルエチルニトロソアミン	0.4~5.9	9.4~30
	N-ニトロソホルニコチン	100~550	500~2750
	ニトロソピロリジン	5.1~22	200~380
	キノリン	1700	18000
	メチルキノリン類	700	8000
	ヒドラジン	32	96
	2-ナフチルアミン	1.7	67
	4-アミノビフェニール	4.6	140
その他の 有害物質 (mg/本)	0-トルイジン	160	3000
	タール(総称として)	10.2	34.5
	ニコチン	0.46	0.27
	アンモニア	0.16	7.4
	一酸化炭素	31.4	148
	二酸化炭素	63.5	79.5
	窒素酸化物	0.014	0.051
	フェノール類	0.228	0.603

※ 厚生労働省の TOBACCO or HEALTH 最新たばこ情報より

◀ 表はほんの一例ですが、たばこの煙に含まれる化学物質は主流煙と副流煙でこれだけの差があります。

非喫煙者が受動喫煙によって肺がんのリスクが何倍にも上がるといっても当然のような気がしますね。

喫煙者は周囲の人にこれだけの害を与えているということを強く自覚しなければいけません。

海外先進諸国では様々な禁煙制限や禁煙活動が行われており喫煙者数も年々減少していますが、日本の禁煙化はそれらと比べると大幅に遅れているのが現状です。手軽に購入できる価格や飲食店のほとんどが喫煙可能な環境である(分煙店は増えても完全禁煙店は少ない)等、改善すべき問題が多く点在しているのです。

## 今後の予防と対策

今回はPM<sub>2.5</sub>とたばこを取り上げ、どのくらい人々に危険性があるのかをお話しました。では「予防するにはどうすればいいの?」ということになりますが、PM<sub>2.5</sub>ほどの微粒子になると完全に予防することは難しいため、簡単な対策として不要な外出はできるだけ避けること・洗濯物は室内に干すこと等があります。その他、現在では高機能なマスクや空気清浄機もありますのでそちらも効果があると思われます。また、テレビやインターネット上ではその日のPM<sub>2.5</sub>や花粉の飛散情報を出していますので併せて確認するとよいでしょう!

そして、たばこによるPM<sub>2.5</sub>曝露対策ですが、公共スペースや飲食店の完全禁煙化がまだ浸透していない現在、たばこを吸う人が減る=有害物質の発生が抑えられる=クリーンな環境で過ごすことができるということになります。

医療保険においても禁煙薬やパッチなどで治療を受けることができますから、「たばこ、やめてみようかな」と少しでも思い立てば行動してみることが大切です。

禁煙でご自身の健康、周囲の人々や環境を守ってみませんか?

当院でも禁煙外来を実施しておりますので、詳しい内容が知りたい方はぜひお問い合わせください。



## 呼吸器の専門性を高めるために



◀ 森 幸  
◀ 病棟看護師 ▶



柿内 香保里 ▶  
◀ 理学療法士 ▶

今年も新たに2名のスタッフが呼吸療法認定士を取得しました。

現在、14名の呼吸療法認定士を中心に病棟やリハビリ、訪問の患者さんの呼吸ケア管理に努めています。看護（特に呼吸器）の専門性を高めることは患者さんの安心に直結します。

今後もさらなる増員を目指して頑張ります！

## 連携室だより～入院・転院・外来紹介の流れ～

地域のかかりつけ医として、また呼吸器の専門病院として呼吸器疾患の治療、入院、呼吸リハビリテーション、睡眠呼吸障害の治療を行っています。

呼吸リハビリテーションでは、運動療法だけでなく、禁煙指導、栄養指導も行っており、6週間の入院呼吸リハビリプログラム、外来呼吸リハビリプログラムがあります。

睡眠呼吸障害では、終夜睡眠PSG検査、合併する高血圧症・高脂血症・糖尿病・脂肪肝の治療、ダイエット運動療法、栄養指導を並行して行っています。

### 転院・入院ご紹介

①まずはお電話ください  
連携室まで  
093-921-0438

②診療情報提供書をFAXください  
連携室 直通FAX  
093-921-0439

③ご紹介患者様・ご家族にお会いするためにご紹介元へ訪問面接に伺います  
(顔の見える連携を大切にしています)

④入院判定会議（毎週水曜日開催）

⑤入院日時決定  
連携室よりお電話いたします

### 外来ご紹介

①まずはお電話ください  
外来看護師まで  
093-921-0438

②診療情報提供書・保健情報  
ご持参もしくはFAXください  
代表FAX  
093-921-5988

※ 新患の患者様は予約は不要です。  
外来担当医および受付時間につきましては、裏面の外来担当表をご覧ください。

### 医療連携室



看護部長：中山 初美    医事課長：西田 順子  
医療相談室長：末松 利加    医事課：横佐古 真喜  
外来看護主任：松本 恵美子    医療ソーシャルワーカー：大里 美穂  
外来看護師：豊田 啓子

## 光庭をリニューアルしました！



このたび、当院の中庭（光庭）の草木をすべて植え替え、中心には4～5月にかけて綺麗で艶やかな朱色の花を咲かせる「ミツバツツジ」を植えました。

患者さんが草木を見て元気になれるように願いを込めて日々手入れして参りますので、ぜひご覧になってください。

※ミツバツツジは花が終わった後に枝先に3枚のひし形の葉をつけることからその名がついた比較的珍しい花です。

## 新人歓迎会

今年は例年よりも早く桜が開花したため、全国各地4月上旬のお花見もギリギリという感じだったのではないのでしょうか。そのような中、恵友会には桜花に負けない華やかな新人スタッフが入職しました！新人歓迎会では、美味しい食事に舌鼓を打ちつつ各部署との交流ができ、新年度に向けたヤル気を充填できました！



## 新入スタッフ紹介

### 【常勤ドクター】



名前：吉本 美華  
経歴：久留米大学 医学部卒  
所属：日本内科学会  
学会 日本呼吸器学会  
外来：月曜午前、木曜午後  
土曜隔週午前



名前：鈴木 雄  
経歴：山口大学 医学部卒  
所属：日本内科学会 認定医  
学会 日本結核病学会 認定医  
日本呼吸器学会  
外来：水曜午後、金曜午前  
土曜隔週午前

### 【非常勤ドクター】



名前：岡元 昌樹  
経歴：久留米大学 医学部卒  
所属：日本内科学会 認定医  
学会 日本呼吸器学会 専門医  
日本結核病学会  
日本臨床リウマチ学会  
日本リウマチ学会  
外来：金曜午後



名前：関 七重  
経歴：山口大学 医学部卒  
所属：日本内科学会 認定医  
学会 日本呼吸器学会  
日本アレルギー学会  
日本呼吸器内視鏡学会  
外来：水曜午後

### 【スタッフ】



松崎 裕子  
〈病棟看護師〉



祐本 恵里  
〈病棟看護師〉



奈須本 ゆか  
〈理学療法士〉



高濱 淳子  
〈ケアマネジャー〉



古野 真紀  
〈看護助手〉

## 外来担当のご案内

### 【外来担当表】

2013. 4. 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。

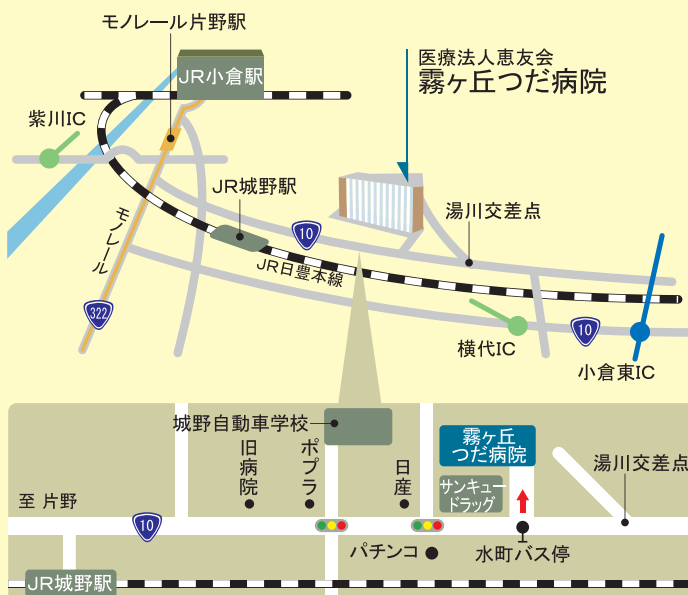
	午前 (9:00~12:00) 受付は11:30まで (初診は11:00まで)	午後 (14:00~17:00) 受付は16:30まで (初診は16:00まで)	(17:30~20:00) 受付は19:30まで
月	津田 徹 吉本 美華 増井 太郎 (10:30~)	一木 克之	
火	津田 徹 一木 克之 良永 倫子 (10:30~)	リウマチ外来 加茂 洋志 自見 勇郎	
水	午前外来休診	関 七重 [九大呼吸器科] 鈴木 雄 廣澤 誠 [産医大]	一般内科・呼吸器外来 津田 徹 (一木 克之) 一般内科・糖尿外来 田中 誠一 [九州労災病院]
木	津田 徹 自見 勇郎 良永 倫子	リウマチ外来 加茂 洋志 吉本 美華	水曜日の夜間外来は再来患者さんのみの診療となります。
金	津田 徹 一木 克之 鈴木 雄 (10:30~)	岡元 昌樹 [久大1内科]	ただし、睡眠時無呼吸・禁煙外来の初診は18時半まで受け付けています。
土	自見 勇郎/徳山 晋 [隔週] 吉本 美華/鈴木 雄 [交替] 脳血管外来 石束 隆男 [第2土曜] 睡眠歯科外来 津田 緩子 [月2回:予約制]		(注) 院長の外来診療は、予約制となります。

※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  
霧ヶ丘つた病院

ほっとホーム霧ヶ丘

恵友会デイサービスセンター

訪問看護・ヘルパー・ケアプランステーション

発行日 : 2013年4月24日

編集発行人: 井田 章博

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](http://www.k-you.or.jp)

メール: [info@k-you.or.jp](mailto:info@k-you.or.jp)