

# かっ とっ ぽ

2018  
9月

平成30年9月1日号 毎月発行No.155

## 目次

P1~2・・・慢性閉塞肺疾患(COPD)を知っていますか？

P3・・・・・・日曜日の乳がん検診のお知らせ

P4・・・・・・特診外来予定表

P5~6・・・AEDを使えるようになろう！

P7・・・・・・あしがき／マンガ ター坊



長崎県上五島病院 <http://www.kamigoto-hospital.jp/>

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549 番地 11

T E L 0959-52-3000 F A X 0959-52-2981

# 慢性閉塞肺疾患(COPD)を知っていますか？

## ◎どんな病気？

主にタバコの煙を長期に吸い続けることで煙を取り込んだ肺や気道がダメージを受けて、気道が狭くなり肺も徐々に破壊されていくことで症状が出現してくる病気です。以前は肺気腫や慢性気管支炎といわれていました。

主な症状としては痰の絡んだ咳や喘息に似た症状(ヒューヒュー、ゼーゼー)の出現、ちょっとした坂道や階段を上る時の息切れなどがあります。体重も減ってきます。ゆっくりと進行するので症状に気付かず、気付いたころには常に酸素を吸わないと息が苦しくて生活できないようになる人もいます。

最近お亡くなりになられた高名な落語家さんがこの病気であったことで、一時期メディアに取り上げられていましたね。



## ◎どんな人がこの病気になりやすい？

タバコを吸っている人です。たとえば1日1箱(20本)を20年間吸っている人(20歳から喫煙していれば40歳代)の約2割、1日2箱を30年間吸っている人の約7割がこの病気を発症していると言われています。

他に長年の受動喫煙歴がある人や、仕事などで薪や炭などの煙・コンクリートや石を削って出てくる粉塵をよく浴びる人にもこの病気を発症するリスクがあります。ようするに有害な煙を吸い込みやすい環境にある人は注意が必要です。もちろん遺伝など体質的な問題も

関与していますので、全員が同様の暴露でCOPDを発症するわけではありません。



## ◎どんな検査が必要？

診断のためには呼吸機能検査(機械に向かって息を吸ったり吐いたりして肺活量などをみる検査)が必要です。その他、レントゲンやCT検査といった画像検査も診断の助けとなります。



## ◎COPDが体に及ぼす影響は？

COPDではタバコなどに含まれる有害物質が慢性的に体に取り込まれることで、体が様々な反応を起こし全身的に色々な悪影響が生じてきます。



肺では肺癌を発症するリスクが高くなります。もちろん喫煙が関連するような癌(喉頭癌や食道癌など)もリスクが高まります。また、肺線維症という肺が固くなって呼吸ができなくなっていく病気も合併しやすいです。肺の免疫機構が低下するので細菌やウイルスに対する抵抗力が落ち肺炎にもかかりやすくなります。

肺が悪いと心臓にも負担がかかり、心不全や不整脈がおこりやすいと言われます。心筋梗塞や脳梗塞など動脈硬化性疾患のリスクも高くなります。その他、全身的な影響として、栄養障害や筋力低下、痩せ、抑うつ、骨粗鬆症などがみられます。



### ◎喘息との関連はあるの？

現在喘息で治療している人や以前喘息であった人がタバコを吸っていると、もともと気道が狭くなりやすい病気を持った人なので、COPDを発症してしまうと通常のCOPD患者よりも呼吸機能悪化の進行が早く、より重症になりやすいという特徴があります。また、喘息のコントロール自体も悪くなるので、早期の禁煙をお勧めします。

### ◎治療はどうするの？

喫煙が原因であれば、禁煙が最大の治療となります。一旦破壊された肺や気道の狭窄が元に戻ることはないので、早期に発見し禁煙などその人にとって原因となっている物質への暴露をやめることが重要です。息切れや咳、痰などの症状に対する治療として、気管支拡張薬を吸入したり去痰薬を内服したりします。進行

例では呼吸リハビリテーションも有効です。肺炎などの予防に肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンの接種も推奨されています。



### ◎最後に

COPDは数十年をかけてゆっくりと発症するので、症状に気がつくにいたり、最初は咳や痰などの軽い症状なので特に気にせず、病院受診が遅れて気付いた頃には重症だったとなりがちです。ヘビースモーカーの皆さんや咳や痰、ちょっとした坂道で息苦しさを感ずる人がいらっしやいましたら、そんなに時間は取らせませんので是非病院で検査を受けてみてください。

(内科 山川 大介)

## マンモグラフィー・サンデー 日曜日の乳がん検診のお知らせ

10月14日と21日の日曜日に上五島病院で乳がん検診を行います。この乳がん検診は、NPO法人日本乳がんピンクリボン運動による「ジャパン・マンモグラフィ・サンデー」の一環として行うもので、検診の利便性を高めるため2009年からスタートした全国キャンペーンです。仕事、子育て、家事、介護など多忙な平日を過ごす女性の方に、休日を利用し乳がん検診を受けて頂こうというものです。

**【対象者】** 新上五島町在住の30歳以上女性  
※昨年度、今年度に乳がん検診をすでに受診された方は受診できません。

**【実施日】** 1回目：10月14日（日）  
2回目：10月21日（日）

**【時間帯】** 9：00～16：00

**【実施場所】** 上五島病院 放射線科20番

### 【検査内容と費用】

- ①30～39歳：乳腺エコーのみ…500円
- ②40～49歳：マンモグラフィ（2方向）乳房エコー…無料
- ③50歳以上：マンモグラフィ（1方向）のみ…無料

検査をご希望の方は事前に予約が必要です！

受付時間 平日 8：30～17：15

「予約・問い合わせ電話番号」 53-1163（役場健康保険課まで）





# 平成30年9月の特診外来予定

	泌尿器科	耳鼻科	神経内科	循環器科	皮膚科	眼科
9月3日(月)		吉見先生 午前、午後				
9月4日(火)		吉見先生 午前				前川先生 午前・午後
9月5日(水)					岩永先生 午前	前川先生 午前
9月6日(木)	中村先生 午前、午後					平田先生 午前・午後
9月7日(金)	中村先生 午前、午後(~16時)					平田先生 午前
9月10日(月)		中尾先生 午前、午後	森先生 午前、午後			
9月11日(火)		中尾先生 午前		土居先生 午前		山田先生 午前・午後
9月12日(水)					鋤塚先生 午前	山田先生 午前
9月13日(木)	大坪先生 午前、午後					平田先生 午前・午後
9月14日(金)	大坪先生 午前、午後(~16時)					平田先生 午前
9月17日(祝)						
9月18日(火)		松本先生 午前				前川先生 午前・午後
9月19日(水)					竹中先生 午前	前川先生 午前
9月20日(木)	松尾先生 午前、午後					宮城先生 午前・午後
9月21日(金)	松尾先生 午前、午後(~16時)					宮城先生 午前
9月24日(祝)						
9月25日(火)		高島先生 午前		土居先生・本田先生 午前		山田先生 午前・午後
9月26日(水)					富村先生 午前	山田先生 午前
9月27日(木)	迎先生 午前、午後					宮城先生 午前・午後
9月28日(金)	迎先生 午前、午後(~16時)					宮城先生 午前

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

※診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00~10:00頃の間で変動します。ご了承ください。



## 9月9日は救急の日！

# AED AEDを使えるようになろう！

9月9日は救急の日です。

心肺停止の人に電気ショックを与えて救命する自動対外式除細動器（AED）が全国の施設や駅など人が多く集まる場所に設置されていますが、一般の方はなかなか使えないのが実情です。AEDの使用方法を確認し、救急救命の知識を深めましょう。



### 倒れている人を発見したら…

#### ①安全確認

実施者周囲の安全確認をします。（危険なものはないか、危険の迫っているものはないか等）

#### ②意識の確認

肩を優しく叩いて声をかけます。半身マヒしているということも考えられますので、両肩を両手で叩きます。

位置は患者の左右どちらでも構いませんが、後でAEDを使うことを考えて左側を推奨します。

#### ③人と物品を集める

大声で周辺の人を呼び「人が倒れています。意識がありません。あなたは救急車を、あなたはAEDを持ってきてください」と、呼びかけます。意識がないということは、重症度を表すので必ず言うようにします。

#### ④気道確保

・頭部を下げ、顎を上向きにします。



#### ⑤呼吸の確認

④の体制を保持しながら、呼吸を確認します。胸が動いているか目で見て、息の音を耳で聞いて、息が吹きかかるか口元に手をかざし感じて10秒以内で行うようにします。

#### ⑥人工呼吸（呼気吹き込み）

呼吸がないときには人工呼吸をします。

マウス-toマウスではフェイスシールド等の感染防具を使用して気道確保を行い、鼻をつまんで胸郭の上がりを確認しながら1秒間に2回続けて呼気を吹き込みます。

1セット目で胸郭が上がらない場合は2セット目を吹き込む前に気道確保をしておきます。

※感染防具がない場合には、感染症に罹患してしまう恐れがありますので、この工程は飛ばしてください。また、2セット吹き込んで反応がない場合であっても、2セットでやめてください。



## ⑦脈拍確認

首元に手をあて、脈をはかります。

脈拍がわからない場合は、心停止状態なので、心臓マッサージに移ります。

## ⑧胸骨圧迫（心臓マッサージ）

圧迫部位は左右乳頭の胸骨上あるいは胸骨の中央に当たる部分です。

圧迫は手根部をしっかりと圧迫部位に当て肘を伸ばし体重をかけます。



## ⑨AEDの利用：基本的には音声に従えば、どなたでも利用することができます

### 1. 電源を入れます

ふたを開けると自動的に電源が入るものもあります。

### 2. パッドを肌に貼り付けます

貼る位置はパッドの上に図で示されています。右は鎖骨の下、左は脇の下5～8cmくらいです（心臓を挟むような位置）。パッドを貼り付ける間も心臓マッサージは継続してください。



### 3. 解析中は離れます

AEDの音声で指示が出ます。

### 4. 安全確認を行います

胸骨圧迫の中断時間を最小限にするため、音声ガイドにより指示された直後にショックボタンを押せるよう準備してください。

### 5. ショックを実施します

### 6. ショック後は、速やかに心肺蘇生（人工呼吸＋心臓マッサージ）を始めます

※救急隊が到着するまで電源は切らず、除細動パッドは付けたままにします。

## ⑩救急隊が到着すれば、引き継ぎます

操作が難しいと感じている方もいらっしゃるかと思いますが、音声ガイダンスが流れますので、指示に従って操作してください。あなたのそばで誰かが倒れたとき、躊躇せずに救命措置ができるようになりたいですね。



AED (Automated External Defibrillator) とは、**自動対外式除細動器**のことを指します。突然の心肺停止の際に出現する心室細動（心臓が細かく震え、心臓本来のポンプ機能の役目を果たさない状態）に電気ショックを与え、震えを取り除くこと（除細動）により、心臓の動きを正常な動きに戻すことを試みる医療機器です。従来は、医師などの医療従事者しか使用できませんでしたが、2004年7月から一般の人にも使用が認められました。

# マンガ

## タ坊

原作：ウゼ



## － あとがき －

今年の夏は例年になく猛暑が続き、辛い夏となりました。残暑も厳しいようで、九月に入ったにも関わらず暑い日が続くと予想されます。みなさん暑さ対策は万全でしたでしょうか。九月になったからといって油断していると熱中症の魔の手がのびてくるので、水分補給、塩分補給は十分に行ってください。また、今年は台風も多かったですね。ひっきりなしに台風が来て、船も欠航し、せっかくの夏休みなのに旅行が楽しめなかったり、お盆で帰省していた親戚も早めに帰ったりと、なんだかせわしない夏になった印象です。

そんな中盛り上がったのが甲子園ではないでしょうか。高校生活三年間の集大成ともいえる甲子園。今年もものすごくおもしろかったですね。プロ野球と違い、一度負けたら終わってしまう緊張感の中戦った高校球児たち。きっと一生の思い出になったことと思います。今年は猛暑ということもあり、甲子園球場内でも熱中症対策として、開会式の途中やイングの間に、吸水を促すアナウンスがあったり、各入場門に大型扇風機が置いてあったりしたそうです。それでも病院に搬送されるほどの重症な熱中症患者さんが複数名いたそうで、気を付けていても自分では分からないうちになってしまうのが熱中症なんですね。

再三お伝えしますが、特にご年配の方はご自身の水分が足りないと言う事に気づきにくく、気付かないうちに熱中症になってしまうことがあります。熱中症を甘く見ていると命の危険にさらされることもありますので、九月になったからと油断せずに熱中症対策を続けて頂ければ幸いです。

(広報委員 M.Y)



○基本理念  
地域と共に歩み、  
信頼され親しまれる病院

○5つの行動目標

- ①信頼と満足の得られる医療の提供
- ②地域の基幹病院としての診療機能の充実
- ③地域における保健・医療・福祉の連携
- ④IT化によるさらなる医療の効率化
- ⑤地域における疫学研究と医療従事者の教育・研究の推進



◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院  
857-4404  
長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

電話 0959-52-3000  
FAX 0959-52-2981  
Email kamihp@gold.ocn.ne.jp  
URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>