

柏市立柏病院広報誌

かし和

37

2023.1



## やっかいなこと

病院長 野坂 俊壽

新年おめでとうございます。昨年9月頃からコロナの規制が徐々に解除され、比較的自由的な雰囲気味わえる新年になりました。みなさんの新年はいかがでしょうか。昨年はコロナの流行に加え、ロシアのウクライナ侵攻で気の重い年になりました。

私が子供の頃、アメリカ・ソ連の冷戦で核戦争の懸念はありましたが、まさか人類全体が破滅するような馬鹿な事は起こさないだろうと、楽観的な雰囲気でした。そしてこのまま科学が進み21世紀になれば、戦争や飢餓はなくなり、世界全体が平和で豊かになるのではと無邪気に考えていました。第二次世界大戦では多くの方が戦争に苦しみ、植民地の獲得や維持が割に合わないことも分かり、領土を争う戦争はなくなるのではと期待したのです。

1989年ソ連が崩壊して冷戦が終結、核戦争の驚異も遠ざかり、平和への期待は一層高まりました。しかしその後も戦争や紛争がなくなることを見ると、争い事は人間社会から容易に消えない厄介なことのようです。平和への絶え間ない努力で、戦争の発生や拡大が何とか抑えられるかどうかというものなのでしょう。さらに社会の中には、混乱や紛争を利用する人たちもいます。私たち個人個人にできることは限られていますが、単純明快で心地よい発言者には十分な注意が必要と考えます。

感染症に関しても、科学が発達したら薬で治るだろう、怖い感染症は世界からなくなるだろうと子供の頃思っていました。その後さまざまな薬が作られましたが、感染症は依然人類の大きな脅威です。

季節性インフルエンザだって馬鹿にできません。新型コロナ流行前、日本でも年間数千人以上が季節性インフルエンザで亡くなっていました。子供も感染で亡くなるのは、インフルエンザの怖い点です。今後新型インフルエンザが出現すると、誰も免疫を持っていないため、今回のコロナと同様世界的なパンデミックを引き起こす可能性があります。戦争も感染症もいつでもどこでも起きるのだと肝に銘じ、不断の警戒が大切です。

1995年ニューヨークの病院で手術の見学をする機会がありました。ヨーロッパのユーゴスラビアから同じく手術見学に来ていた男性医師とたまたま話をすると、「家族の住む地区が戦争に巻き込まれ先週から家族と連絡がつかない、自分は来週帰国するつもりだ」とのことでした。「帰国したら命にかかわるのではないかと訊くと、「分からない、でも自分の国だから」との回答でした。日本でそのようなことが起きないことを、切に願っています。



## 病気のお話シリーズ

# COPD

## (慢性閉塞性肺疾患、肺気腫)

### <呼吸器内科>

今回、お話を伺ったのは波田 (はた) 先生です。



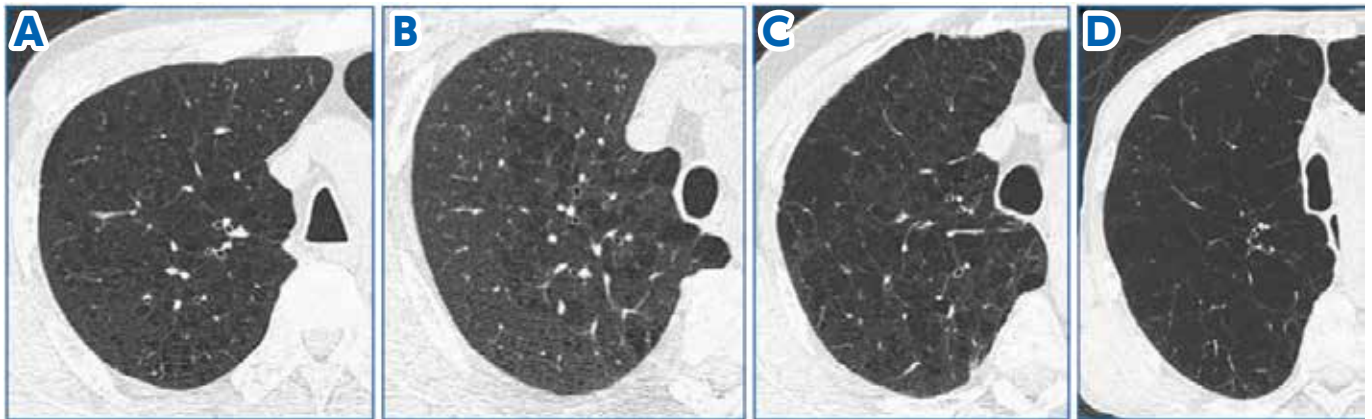
左から井上、大川、土井、田坂、波田先生

## COPD (慢性閉塞性肺疾患、肺気腫)

たばこの煙などの有害物質を長い間吸入することで**肺が壊れて機能が低下**する病気です。以前は「肺気腫」と言いました。中年世代から高齢者の8%にみられます。初期に症状はありませんが、徐々に咳、痰や息切れが起こります。かなり進行してしまうと、酸素を使いながらの生活になります(在宅酸素療法)。壊れた肺は治らないので、**早期発見が大切**です。

### 診断

**息を勢いよく吐くことが難しくなる**ので「呼吸機能検査」で息を吐くスピードが落ちてきているのをみて診断します。胸部X線や胸部CT検査によって肺気腫(肺がスカスカ)を確認するのも診断の助けになります。下記画像では、病気の進行により、壊れた肺(黒い領域)が増えています。



病気の進行

### 治療① 禁煙

最も効果がある治療は**禁煙**です。禁煙すれば肺の壊れるスピードが遅くなり、機能低下も遅くなるので、**禁煙はできるだけ早い方が望ましい**です。逆に**禁煙しないと他に挙げた治療が無駄になってしまいます**。禁煙が難しい方は珍しくないなので、お気軽にご相談ください。

### 治療② 吸入

気管支を拡張する薬の吸入を毎日行うと、気管支が広がって息を吐くのが楽になります。結果として**息切れが緩和**されます。また、**肺の機能低下を抑える**ことにもつながります。吸入が難しい方はテープ剤を使用することもできます。



### 治療③ 運動

体を動かさないと**体が弱ってしまう**ため、**運動が大事**です。ストレッチ、階段の上り下りやダンベル運動などがおすすめです。病院や介護施設での**リハビリテーションも非常に有効**です。

### 治療④ ワクチン

インフルエンザ、肺炎球菌、新型コロナウイルスなどの**感染症にかかると、肺の機能低下が加速**します。不可逆的な低下であることが多いので、**ワクチンで感染症を予防**することが大事です。

心当たりのある方は、外来でお気軽にご相談ください



## 第19回 糖尿病を知り隊!

## シックデイとシックデイルール

## シックデイとは

糖尿病の方は、ウイルスなどに対する抵抗力が低下しているため感染症にかかりやすいと言われています。感染症にかかり熱が出る・下痢をする・吐く、また食欲不振によって食事ができないなどのときを『シックデイ』（体調の悪い日）と言います。

このような状態では、血糖コントロールが日頃は良好な方でも、著しい高血糖になり、たいへん重い状態になることがあります。体調が悪いことで食事ができずに低血糖になる可能性もあります

シックデイの時の家庭での対応の基本を『シックデイルール』といいます。

普段から気を付けていても、いつシックデイになるかわかりません。

以下の対応を行い、より具体的な血糖値の値や、薬の使い方、医療機関に相談すべきタイミングなどをあらかじめ決めて、文章にしておく、いざというときに役立ちます。遠慮せず、医師、医療スタッフにお声掛けください。



- 1 安静と保温につとめましょう。
- 2 スープなどで十分に水分を摂り、お粥やうどんなどで炭水化物を摂りましょう。
- 3 自己判断でインスリンを中断しないようにしましょう。特に持効型インスリンを使用している方はあらかじめ主治医と注射する単位を決めておくことが大切です。
- 4 飲み薬を使用している方は、薬の量の調整が必要な場合があります。
- 5 可能ならこまめに自己血糖測定をして、血糖値と病気の状態を確認しましょう。

No.25

かしわ食卓日記

## カリフラワーとアサリのスープ



## 材料(1人分)

・カリフラワー	30g		
・むきアサリ	15g		
・牛乳	120ml(1/2カップ強)		
・バター	12g(大さじ1)		
・小麦粉	9g(大さじ1)		
・コンソメ	3g(小さじ1)		
・塩	少々		
・パセリ	少々		
・オリーブオイル	お好みで		

## 1人分の成分値

エネルギー	240kcal		
たんぱく質	7.3g	塩分	2.2g
脂質	16g	ビタミンC	25mg

今回は柏市で収穫されているカリフラワー料理をご紹介します。冷凍食品の普及により、年間を通して食されるようになったカリフラワーですが、旬の時期は10月～3月頃です。冬に採れるものは特に栄養価が高くなります。

カリフラワーに含まれるビタミンCは食物繊維に守られることもあり、調理の際に壊れにくく茹でた後でもレモン果汁と同じ位のビタミンCがあると言われています。

乾燥の気になる季節ですので、ビタミンC豊富な食材を摂りお肌を労りましょう。

## 作り方

- 1 カリフラワーを小房に分け、1～2分茹でる。茹であがったらザルにあけ、粗熱が取れたら細かく切って置いておく。
- 2 小鍋にバターを入れて火にかけ、溶けたらふるった小麦粉を加えて炒める。
- 3 粉っぽさが無くなったら、少しずつ牛乳を加えてのばす。コンソメと塩を入れ、焦がさないように絶えず混ぜながら、もったりしてくるまで火にかける(弱火)。
- 4 カリフラワーとアサリを加え、ひと煮立ちしたら器に盛る。
- 5 パセリを飾り、お好みでオリーブオイルを上からかける。

## ポイント

- 茹でたカリフラワーは、水にさらさない方がビタミンの流出を最小限に抑えられます。
- 牛乳はひと肌程度に温めておくと、スープがダマになりにくいです。



# 介護保険制度について

## 介護保険制度とは

2000年より創設された制度で、要介護や要支援の状態の方を社会全体で支える社会保険です。また、介護する側の支援について2022年4月に育児介護休業法が改正され、働きながら介護する方をサポートする制度も整いつつあります。

## 介護保険の加入者は

介護保険の被保険者は、65歳以上の方（第1号被保険者）と、40歳から64歳までの医療保険加入者（第2号被保険者）に分けられます。第1号被保険者は、原因を問わずに要介護認定または要支援認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。また第2号被保険者は、加齢に伴う病気（特定疾病と呼ばれる16の病気）が原因で要介護（要支援）認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。

	65歳以上の方 (第1号被保険者といいます)	40歳から64歳の方 (第2号被保険者といいます)
対象者	65歳以上の方	40歳以上65歳未満の健保組合、全国健康保険協会、国保などの医療保険加入者
受給要件	<ul style="list-style-type: none"> <li>要介護状態</li> <li>要支援状態</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>要介護（要支援）状態が、加齢に伴う病気による場合に限定</li> </ul>
保険料の徴収方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>市町村と特別区が徴収（原則は年金から天引きされます）</li> <li>65歳になった月から徴収開始</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>医療保険料と一体的に徴収（健康保険加入者は、原則事業主が1/2を負担）</li> <li>40歳になった月から徴収開始</li> </ul>

## 介護保険の申請方法は

市役所や地域包括センターの窓口にて「要介護・要支援認定」の申請ができます。申請後は認定調査を受け、審査会を経て介護の必要性に応じて、非該当、要支援1～2、要介護1～5の判定となります。

### 編集 後記

あけましておめでとうございます。

今年の干支は卯年ですね。兎は跳ねる特徴があるため景気が上向いたり、回復すると言われていたみたいです。お財布に優しい年になると嬉しいですね。皆様にとって素晴らしい1年になりますように。

放射線科 白川



## 小児科より受付時間変更のお知らせ

診察曜日：月～土

受付時間：8：30～11：00まで

2022年6月1日より専門外来・一般入院・小児救急充実を図るため、受付時間が午前中のみになりました。

健康と地域医療の発展に寄与する千葉県救急告示病院

