

やすらぎ at ホーム

応援してます
在宅医療!

この季節注意しなければならないひとつに風邪があります。風邪をひくと合併症や持病を悪化させる恐れがあります。今回は、千葉大学医学部呼吸器内科の巽浩一郎先生に風邪の予防法についてのお話をいただきました。体調管理の参考にしてください。また、第4回絵画・写真コンクールに沢山のご応募ありがとうございました。

風・邪・の・予・防・法



千葉大学医学部 呼吸器内科 助教授 巽 浩一郎

私は、呼吸器内科の専門医であると同時に、漢方の専門医でもあります。そこで、現代医学の立場からというよりも、主に漢方医学の観点から、風邪の予防について述べます。

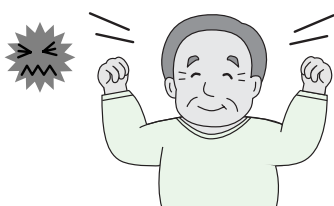
風邪は予防できるのか？

在宅酸素療法を受けている患者さんは特に、医師から、「風邪をひかないように」といわれているはずですが、しかし、その具体的な方法は示されていないのがほとんどであると思います。それは、何か一つの注意をすれば風邪が予防できるという、簡単な方法がないからです。どんなに注意していても、風邪をひいてしまった、ということがほとんどであると思います。というわけで、風邪を完全に予防することは不可能でしょうが、風邪をひきにくくすることはできると思います。

体を温めること

在宅酸素療法を受けている患者さんには、御高齢の方が多いためもあるでしょうが、冷え性の方が多いような印象があります。「たかが冷え性、されど冷え性」であり、冷え性を軽くみてはいけません。冷え性はいろいろな症状（頭痛、めまい、膀胱炎、など）の原因になります。また、冷え性は風邪をひきやすいということにもつながります。

食物には、体を温める温熱食と、体を冷やす寒涼食があります。



火を通した牛肉・鶏肉・温野菜、果物の中でも栗・くるみ・あんず、調味料の酒・酢・黒砂糖・胡椒は温熱食と考えられます。一方、生野菜、ほとんどの果物、

牛乳、白砂糖は寒涼食と考えられます。勿論、温熱食だけを食べれば良いということではなく、このバランスが寒涼食に傾いていないかどうかをチェックして下さい。冷え性の方は、温熱食を多くとるようにした方が、風邪をひきにくくなります。

漢方補剤を服用すること

慢性呼吸器疾患の患者さんは、体力が低下しているために、風邪をひきやすくなっています。特に、気力がない、いつも体がだるい、わずかであるが微熱があるという症状がある方は、漢方という「気が虚している（気の不足）」状態と考えられます。このような場合、風邪の予防として、体力を補うような漢方補剤（補中益気湯、十全大補湯、人參養榮湯など）を普段から服用しておく、風邪をひきにくくなります。また、冷え性の方は、それだけでも風邪をひきやすくなります。そのような場合、風邪の予防として、普段から冷え性に対する漢方薬として八味地黄丸、真武湯などを服用しておく、風邪をひきにくくなります。どのような漢方薬が、各人に当てはまるのかは、漢方の専門医に相談した方が良いでしょう。

喀痰の多い、慢性気管支炎の方は、エリスロマイシン服用も考慮

COPDの患者さんを対象とした研究で、エリスロマイシン（マクロライド系抗生剤、免疫力を高める作用がある）を服用していると、風邪をひきにくくなり、急性増悪の回数を抑制できたという報告があります。ただし、服用する場合には、必ず主治医と相談して下さい。

第4回 絵画・写真コンクール入選作決定

フクダライフテックグループ『第4回 絵画・写真コンクール』にご応募
いただいた作品の中から厳選なる審査の結果、入選6作品を掲載させていただきました。
コンクール開催に際しまして、全国より素晴らしい作品を多数
ご応募いただきましたことを、社員一同心より御礼申し上げます。

募集テーマ「季節の彩」^{いろ}

1/2月



おしのほっかい
「忍野八海」

東京都江戸川区 山田 昭孝さん

忍野温泉付近の盆地にある八つの湧水池を忍野八海といいます。出口池・お釜池・底抜池(そこなしけ)・銚子池・湧池(わくいけ)・濁池・鏡池・菖蒲池は、それぞれ湧水量は異なりますが、ほとんどが沼池化した所もあります。今も、村内の水田を潤おしております。昔は信心から八海巡りをする信者も多かったとの由縁。現在は、東海道自然歩道上にあり、探勝は徒歩約40分です。作品は、冬に訪れた時の1枚です。

3/4月



「高遠の桜」

東京都板橋区 石井 武二さん

山々、谷々の姿・山里の風景など思い浮かべ楽しむことが、現実のともなわない登山の夢であるが、私の生活の一部であるのだろう。高遠の山と桜の写真を前に、自分なりにディフォルメをして好きな山の景色を描いてみた。その昔白雪皚々たる山々を背に満開の桜の花を目の当たりにし、なんと美しかったことだろうか。

5/6月



「高山の精」

和歌山県伊都郡高野町 榎谷 良晴さん

霊峰大峰山方に咲く清廉潔白を感じる高貴な花です。95歳の高齢で、好きな写真を写し今回入選出来ました事は、無上の幸栄であります。今後も無病息災で余生を過ごしたいと願っております。

(今回の花は高野山鈴蘭ヶ丘の山本様がご自宅の庭先で育て咲かせた花です。)

7/8月

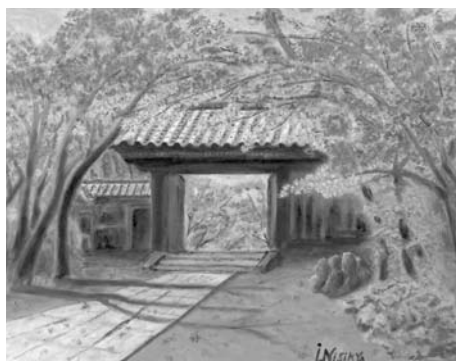


「燃える夏のお見舞」

茨城県東茨城郡茨城町 大森 米子さん

今年は、残暑厳しいにも関わらず向日葵は笑顔で皆を励ましている。担当者の方から出展してみませんかと声を掛けて頂いたのが切っ掛けで、75歳にしてはじめて出展し入選でき感無量です。これからも絵手紙を生きがいとして頑張っていきたいと思っています。

9/10月



「初秋」

大阪府大阪市淀川区 西川 磯一さん

紅葉の赤と黄と青と山門の彩。初秋の風が身を包む、光と影のコントラストに思わず描きました。初めて私の絵画が入選するなんて思ってなかったのが本当に嬉しく思います。私は今も酸素を吸って絵画を書いています。在宅酸素療法をされている皆さんも頑張ってください！

11/12月



「厳冬の雨晴」

富山県婦負郡八尾町 大口 一夫さん

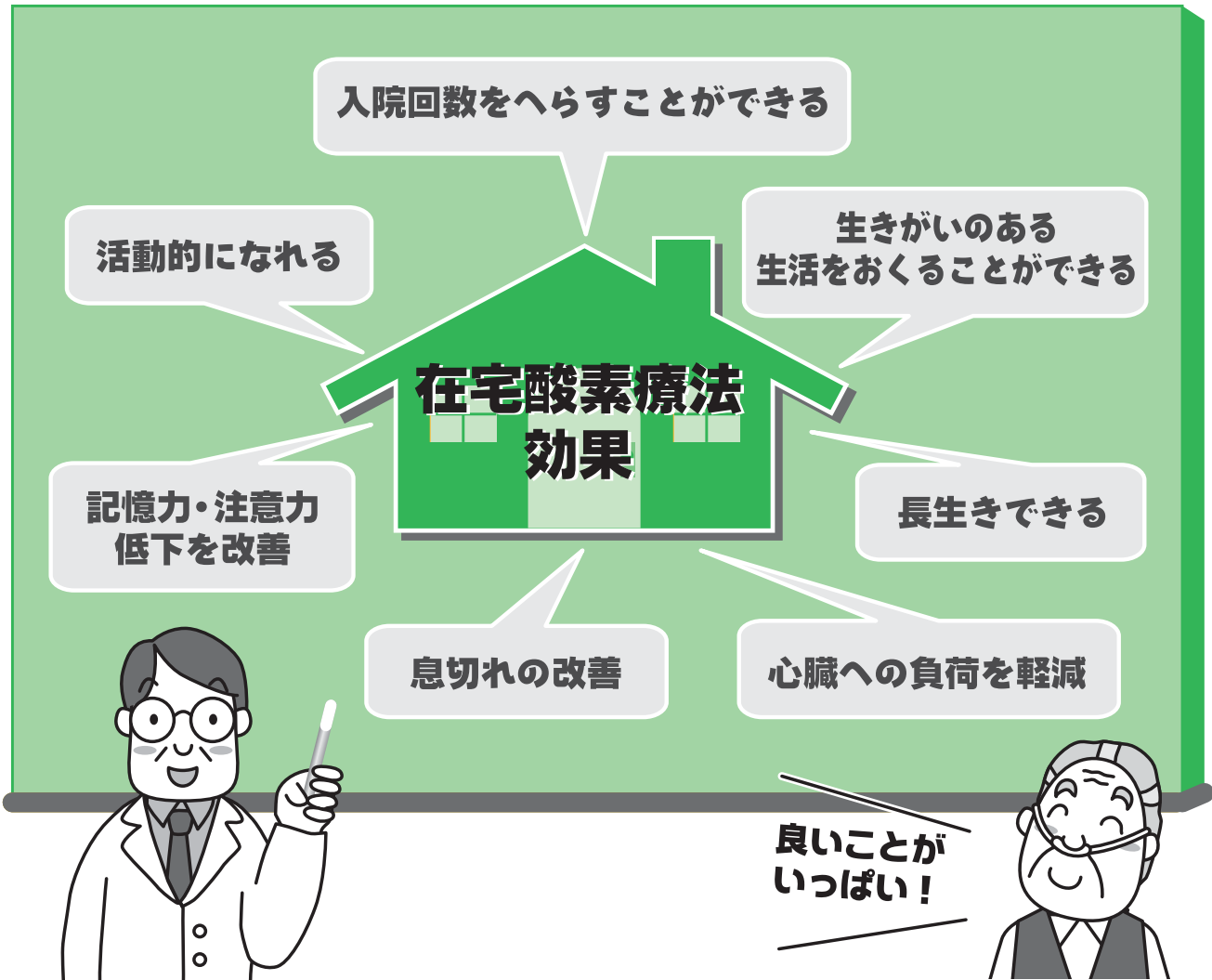
11月下旬～12月中旬にかけて海から水蒸気が上がる現象。波があり、立山から登る日の出の時間が晴れており、気温と水温の差で水蒸気が上がる3つの条件が重なることは年に1～2回程しかありません。私が一番気に入っている写真が入選してとても嬉しく思います。在宅酸素療法をされている皆さんも楽しい人生を送りましょう。

H O T 快 適 生 活

監修：日本大学医学部 内科学講座 内科1 教授 堀江 孝至

在宅酸素療法（HOT）

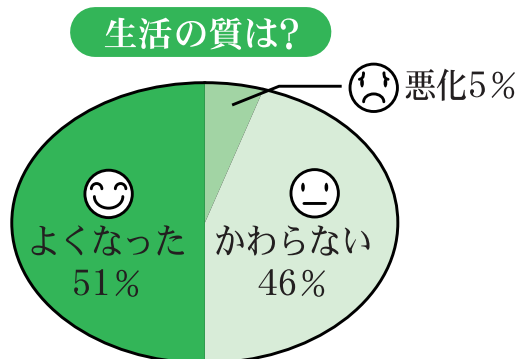
在宅酸素療法の効果



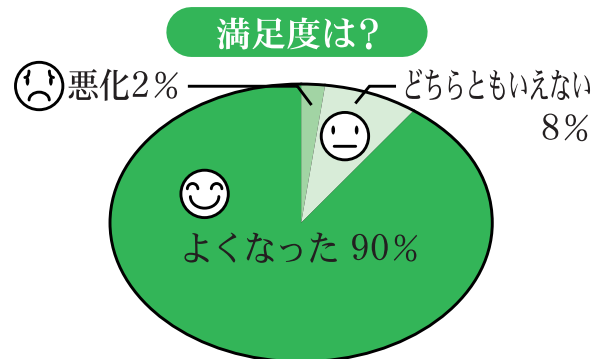
在宅酸素療法患者のQOL（生活の質）に関する全国アンケート調査結果より

（HOT開始後1年以上2年未満の患者、対象3338人）

Q 在宅酸素療法を開始してから全般的に生活の質は、改善したと思いますか。



Q 在宅酸素療法を開始して良かったと思いますか。



（厚生省、特定疾患調査研究班 平成5年度研究報告書より）

慢性閉塞性肺疾患と栄養 ②



東京女子医科大学第2病院 スポーツ健康医学センター教授 浅井 利夫

前回、慢性閉塞性肺疾患の患者さんの体重が減ることはよくないことであり、在宅酸素療法などと並んで栄養療法：適切な食生活と食習慣が大切であることを述べました。

今回は、問題の体重減少の発見方法と程度の判定基準とどのような食事を食べればよいかを解説します。

体重減少の発見方法は？

体重減少の発見は、毎日、正確に体重を計ることに始まります。同時に標準体重（身長(m)×身長(m)×22）と比較する%標準体重(%IBW)を計算します。その他に上腕の計測も行われます(表)。

表. 栄養評価基準

栄養評価項目
1. 身体計測
1) 前例評価すべきもの %標準体重(%IBW)
2) 評価することが望ましいもの %上腕囲(%AC) %上腕三頭筋部皮下脂肪厚(%TSF) %上腕筋囲(%AMC)：AMC=AC-π×TSF
2. 生化学的検査
1) 全例評価可能なもの 血清アルブミン
2) 評価することが望ましいもの 血清トランスフェリン 血清プレアルブミン 血清レチノール結合蛋白 血漿アミノ酸分析(BCAA/AAA)

除脂肪体重の測定が出来れば理想的です。除脂肪体重の測定方法にはいろいろな方法がありますが、それぞれ過小評価、過大評価の問題があります。しかし、体重単独の評価より正確になります。

定期的な血液検査も大切です。必要な主な検査項目は血清アルブミン、血清トランスフェリン、血清プレアルブミン、血清レチノール結合蛋白・血漿アミノ酸分析(BCAA/AAA)などです。

最後に、栄養士さんによる食事調査も必要です。

体重減少の程度の評価は？

体重減少の程度：重症度は以下のように判定されます。
軽症(軽度低下)：%標準体重が90~80%の人
中等症(中等度低下)：%標準体重が79~70%の人
重症(高度低下)：%標準体重が69%以下の人
体重以外に血液検査成績で判定することもあります。

どのような食事がよいのか？

適切な食生活や食習慣に注意する必要がある慢性閉塞性肺疾患の患者さんは、%標準体重が90%以下の体重の人です。

まず始めに目標摂取カロリーです。目標摂取カロリーは安静時の必要カロリーを求め、安静時の必要カロリーの1.5~1.7倍のカロリー(約2000キロカロリー前後)が、目標摂取カロリーになります。

安静時に必要カロリーは以下のように求めます。

$$\text{男性} = 11.5 \times \text{体重(kg)} + 952$$

$$\text{女性} = 14.1 \times \text{体重(kg)} + 515$$

次に食事内容です。慢性閉塞性肺疾患の患者さんの食事を摂る時に2つの基本的な知識が必要です。1つは食物摂取に伴うエネルギー代謝亢進という知識です。蛋白質を単独で食べた場合が、最も高い食物摂取に伴うエネルギー代謝亢進が得られます。結果、脂質や糖質(炭水化物)から十分なエネルギーをとり、良質な蛋白質：分岐鎖アミノ酸を多く含む食事を食べるとよいです。

次に、呼吸商という知識です。呼吸商とは、体内で栄養素が燃焼する時に消費される酸素の量と生産された炭酸ガス量の比をいいます。蛋白質の呼吸商は0.8、脂質の呼吸商は0.7、糖質の呼吸商は1.0です。つまり、糖質(炭水化物)の多い食事は、炭酸ガスの発生を増加させることから、より多くの回数と深い呼吸をして炭酸ガスを排出させなくてはなりません。慢性閉塞性肺疾患の患者さんでは不利です。そこで、脂質を少し多めにした食事が望まれます。

その他に、ステロイドホルモン剤を飲んでいる人はより多いカルシウムの摂取や減塩を、利尿剤を飲んでいる人はカリウムを含んだ食事が必要です。

最後に、鉄分、亜鉛などの電解質や微量元素やビタミンを十分に摂ることも忘れずにしてください。

はげしい 堪え切れない

イビキや居眠り

お困りではありませんか？

フクダ電子は、イビキや居眠りなどを伴う睡眠時無呼吸症候群(SAS)という睡眠障害を検査する装置を提供しています。詳しくは最寄りの医療機関にご相談下さい。

FUKUDA DENSHI 本社/東京都文京区本郷 3-39-4
フクダ電子ホームページ <http://www.fukuda.co.jp>

発行日 平成17年2月10日
発行人 野口亮造
編集人 小野 薫
印刷所 協立印刷株式会社
株式会社 エム・イー・タイムス
〒113-0033 東京都文京区本郷 3-13-6
TEL.03 (5684) 1285
<http://www.me-times.co.jp/>