

やすらぎ

at ホーム

応援しています
在宅医療!

今回も在宅療養中の体調管理に関して、これからの時期に特にご注意いただきたい『夏ばて』について巽浩一郎先生に、栄養管理に関して浅井利夫先生に、それぞれお話をいただきました。また、在宅療養生活をご紹介いただいている『くらしいきいき みんなの声』のコーナーや、『第5回絵画・写真コンクール』のご案内も是非ご覧ください。

夏ばて対策は夏だけ？



千葉大学医学部 呼吸器内科 助教授 巽 浩一郎

夏本番になると、夏ばてにはスタミナ食、焼き肉などという話もでてくる。健常人でも本当にこれが良いかどうかははなはだ疑問ではあるが、在宅酸素療法（HOT）を受けている患者さんの場合はどうなのであるか？

夏ばてとは

夏ばては、暑さによる体調不良であり、疲労倦怠感・食欲不振など、いわゆる自律神経の機能異常に基づく症状が出現する。主な原因としては、水分摂取不足（脱水）、食事摂取の低下、冷房病、睡眠の質および量の低下が挙げられる。

夏ばて予防

夏に入って、さあ夏ばて対策を、では遅すぎる。その前から夏ばて予防のための基本的な対策をしておく必要がある。普段からのきちんとした食事と運動が重要である。吸入薬を含む薬物療法を受けている患者さんが多いはずであるが、これは呼吸を楽にすることが主目的ではある。それはさらに、できるだけ運動をするため、できるだけきちんとした食事を摂取するため、とも考えて頂きたい。呼吸リハビリテーションという専門用語があるが、難しいことはともかく、とにかく体を動かすことが、まず必要である。外へ出ること、1日最低20分の歩行訓練からまず始めよう。これが夏ばて予防になる。

脱水予防

水分を適切に摂取することが、夏ばて予防になる。但し、冷水を多量に飲むと、胃腸の機能が低下するので、注意が必要である。麦茶・緑茶・スポーツドリンク（糖分の少ないもの）などの飲料がお勧めである。

食欲低下対策

夏は体を冷やす寒涼食（冷たい飲み物、冷やした果物、そうめん、生野菜、ビール）をどうしても多くとりたい。しかし、これに偏ると、胃腸の機能が低下する。そこで、逆の体を温める温熱食（ネギ、生姜、ニラ、紫蘇、味噌、干物、納豆、カボチャ、牛肉、鶏肉）も積極的に摂取する必要がある。また、塩分・ビタミンの補充も、脱水予防・食欲低下対策として重要である。カロリー不足を補うために、栄養補助食（エンシュア、ラコールなど）の活用も有用であるが、あくまでも補助と考えて使用することが望ましい。

冷房病対策

冷房の温度調節は重要である。冷やし過ぎない、冷風に直接当たらない、温度差の激しい場所への出入りを少なくすることが必要である。

睡眠不足対策

睡眠の質の向上には、HOTが役に立つ。さらに、寝る前に、40度くらいの風呂にゆっくり入り血行を改善することも良い。睡眠だけを考えるのではなく、昼間の適度な運動・体を動かすことが、良好な睡眠確保には必要になる。

漢方補剤を服用すること

前回、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、人参養榮湯など）が良いという話を書いたが、これら補剤、さらには胃腸系の働きを助ける漢方薬（六君子湯、大建中湯など）は夏ばて予防にも役に立つ。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。

私の趣味

今の私の趣味と言えば、色鉛筆画である。色鉛筆と言うのは身近な画材で、後は紙があれば絵が描ける、という手軽さが魅力の一つです。

私が、この色鉛筆画を始めたのは今年の夏頃で、ただ家に居るのも暇だから庭の花の絵でも描いてみようか、というのが切っ掛けでした。初めは、何となく描いていたのですが、描いていく内に面白くなってきて、通信講座で勉強するまでになっていました。



飽きやすい性格の私が、ここまでのめり込むのはめずらしく、自分でも驚いています。

でも、ここまで続けてこられたのには一つ理由があります。

それは、色鉛筆画を自分の一生の仕事にしようと心に決めた事です。

生きていくためには、飯を食べなければなりません。そして、飯を食うには仕事をしなければなりません。将来、病気が治っ

和田 修児



たとしても40代、50代では、企業の方も雇ってはくれないでしょう。そうなれば、自分で出来る仕事を見つけなければなりません。

元々、独立してみたいと言う気持ちはありましたが、暇が理由で始めた絵でしたが、不安な将来を考えれば、途中で投げ出す事は出来ませんでした。

今は、ほぼ毎日何時間かは机に向かって、絵を描いています。出来た絵は将来、個展を開きたいので、大切に保存しています。絵は趣味ですから苦にはなりませんし、本当に楽しいです。画家として、成功するのが夢です。夢=不可能ではなく、どんな夢でも信じて貫けば現実のものになると思うし、叶えてこそその夢だと思います。確かに厳しい世界ではありますが、これからも“趣味”として楽しみながら絵を描いていって、生きていくための糧にしたいと思っています。



あなたの作品がカレンダーになります。



第5回

フクダライフテック

絵画・写真

コンクール

募集テーマ「季節の見える色とかたち」

フクダライフテックグループにて、在宅医療サービスを受けている患者様とご家族を対象として、第5回「絵画・写真コンクール」を開催いたします。今回のテーマは「季節の見える色とかたち」です。皆様方の絵画・写真の作品をカレンダーにしてみませんか？たくさんのご応募お待ちしております。

●応募方法……応募用紙に必要事項を明記した上で、作品に添付して、事務局宛に郵送して頂くか、または弊社サービス担当者にお渡しください。

●応募メット……平成17年9月30日(当日消印有効)

●事務局……〒113-8570 東京都文京区湯島2-31-20

作品送付先 フクダライフテック株式会社 営業推進部
第5回 絵画・写真コンクール係(田嶋 宛)

TEL:03-5800-5679 FAX:03-5800-5660

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

運動療法 ①歩行運動

▶運動療法とは？

呼吸機能が低下した患者さんは、労作時に息切れ感が強くなるため、運動を避けてしまいがちですが、運動不足は心臓の機能や筋肉を弱くし、より息切れを起こしやすくします。

筋肉は訓練すれば筋力が向上します。運動療法を続けることにより、色々な動作が楽にできるようになってきます。

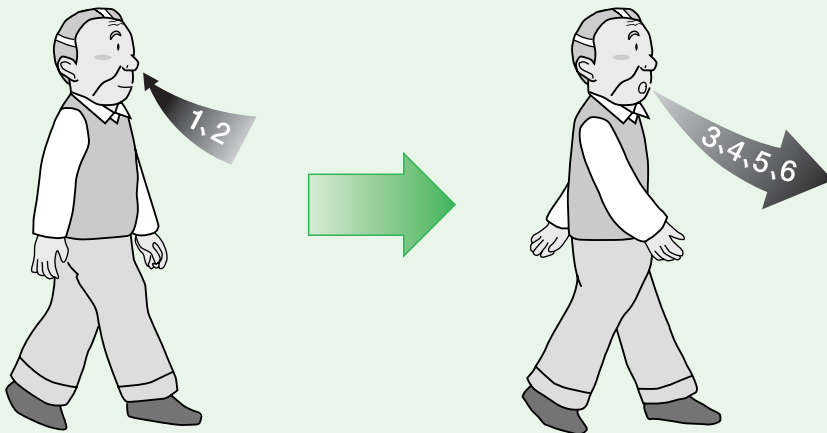
毎日少しずつでも運動することによって、呼吸に使用する筋肉を鍛え、体力や持久力をつけるよう心がけましょう。しかし、無理な運動は逆効果になるので、必ず医師に相談し計画的に行ってください。

※運動中は口すぼめ呼吸、腹式呼吸を意識して行いましょう。

心臓に強い負担をかけずに呼吸にかかわる筋肉を使うこと、特別な技術を必要としないこと、運動量を決定しやすいことなどの点から、運動療法の基本は“歩行運動”となります。

腹式呼吸をしながらの歩行で、できるだけ毎日歩くように心がけてください。無理のない散歩がてらの外出は気分転換にもなります。

負担の少ない歩き方



・腹式呼吸を行いながら、自分のペースとリズムで歩きましょう。

・「1、2」のリズムで、鼻から息を吸い、「3、4、5、6」のリズムで吸う時の2倍以上の時間をかけて、ゆっくり息を吐きながら歩きましょう。

息切れが起こった時

- ・歩くペースを落としましょう。
- ・座る、寄りかかるなどの楽な姿勢をとりましょう。
- ・慌てず、ゆっくりと口すぼめ呼吸と腹式呼吸を繰り返します。

※息切れの状態が改善されない時は、無理をせず、早めに主治医に連絡しましょう!!



慢性閉塞性肺疾患と栄養 Ⅲ



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

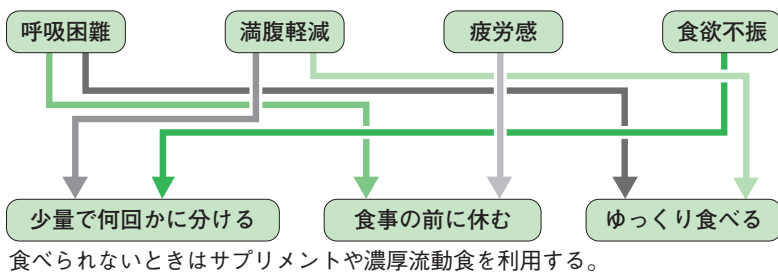
第1回目は、慢性閉塞性肺疾患の患者さんの体重が減ることはよくないことであり、在宅酸素療法などと並んで栄養療法：適切な食生活と食習慣が大切であることを述べました。第2回目は、どのような検査を受けて、どのような食事を摂ればよいかを解説しました。

最終回の今回は、食事により発生する諸問題と解決するための適切な食習慣について解説します。

● 発生する諸問題と適切な食習慣は？

慢性閉塞性肺疾患の患者さんの食事で、さまざまな問題が発生します（図1）。

肺の負担を軽減する食事方法を工夫しましょう。



食べられないときはサプリメントや濃厚流動食を利用する。

図1 慢性閉塞性肺疾患の食事の工夫

主な問題点と解決方法は以下のようです。

1：食事中に息切れして苦しくなる？

- ・ ゆっくり食べる。
- ・ 口すぼめ呼吸をする。
- ・ 早めにテーブルについて呼吸を整える。
- ・ 食事中の会話を減らす。
- ・ 1回の量を減らし、回数を1日3食から6食にする。
- ・ 噛みやすい、柔らかめの食事内容にする。
- ・ 冷たい飲み物や乳製品は、時に摂取後に不快な症状が出る場合があります。

2：食欲がない？

- ・ カロリーの高い食べ物から食べる。
- ・ 水分の量が検討し、大量の水分は避ける。

- ・ 1回の量を減らし、食事回数を増やす。
- ・ 好きな食事内容にする。
- ・ 少量の酒類（除くビール）の摂取が効果的なことがある。
- ・ 補助栄養食品の併用を検討する。

3：お腹が膨れて苦しい？

- ・ ガスを発生しやすい食品は避ける。
キムチ、唐がらし、牛乳、タマネギ、トウモロコシ、豆類、ソーダ水、ブロッコリン、キャベツ、ビール、メロン、リンゴなど。
- ・ ゆっくり、よく噛んで食べる。
- ・ 水分の量が検討し、大量の水分は避ける。
- ・ 1回の量を減らし、食事回数を増やす。

4：食事中に咳がでる？

- ・ ゆっくり食べる。
- ・ 汁物や飲み物は注意して食べる。
- ・ まめに咳払いを試みる。

5：食事が疲れる？

- ・ 食事の前に休息する。
- ・ 疲労感の少ない時に出来るだけ多くの食事を食べる。

6：その他？

- ・ お腹を空かせるため、筋肉を落とさないためなどさまざまな目的のために運動療法の併用も大切です。

● 患者さん自身の勉強とよい指導者を

慢性閉塞性肺疾患のような慢性疾患では、自分の病気について勉強し、患者さん自身がいろいろ工夫した生活を創り出すことが大切です。適切な食生活や食習慣の確立にも知識と工夫が大切です。

さらに、勉強は家族も必要です。そこで、慢性閉塞性肺疾患の患者さんのお宅には、カロリーや成分内容を書いてある栄養（食品）に関する本を1冊買うことを勧めます。

同時に、勉強して分からないことや専門的な知識を教えてもらえる主治医や栄養士さんや理学療法士を得ることです。

最近では、町の公立図書館も整備され、医学書も数多く揃っている図書館が多いです。是非、利用して勉強してください。

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7月8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/>