

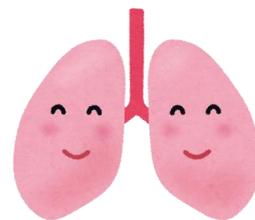


友愛便り

8月1日は「肺の日」です！

日本呼吸器学会では、肺の健康についての理解を深め、呼吸器疾患の早期発見と予防についての知識を普及し啓発することを目的に、毎年8月1日を「肺の日」と定めています。この日には肺の病気・治療について一般市民対象の講座や医療相談会が全国で行われます。

肺はほとんど全ての動物が持っている呼吸器官です。口やエラなどで空気を取り込み、血液中の酸素と二酸化炭素の交換を行なっています。この働きによって動物は細胞を維持するために必要な酸素を、血液を介して供給しているのです。



肺の病気の中で、一番気になる病気といえば肺がんではないでしょうか。肺がんは肺や気管支にできるがんです。これらの組織で徐々に大きくなるほか、血液やリンパ液の流れに乗って他の臓器にも転移します。

我が国では、肺がんにかかる人も亡くなる人も増加の一途をたどっています。国立がん研究センターがん対策情報センターの「最新がん統計」によると、1年間に肺がん死亡する人は、男性が約5万2,000人、女性が約2万1,000人、合わせて約7万3,000人、男女を合わせると全てのがんの中でもっとも多くなっています。年齢的には、50歳代の後半から増え始め、高齢になるほど罹患率が高くなっていきます。

近年、肺の生活習慣病として注目されている病気が「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」です。COPDは、今まで「慢性気管支炎」「肺気腫」と呼ばれていた病気の総称で、たばこの煙などに含まれる有害物質を吸い込むことで、肺や気管支が障害を受ける病気をいいます。

長年、たばこの煙を吸い続けると、気管支や肺胞に慢性的な炎症が起こります。気管支は炎症のため狭くなり、肺胞は破壊され酸素を取り込みにくくなります。主な症状は咳や痰で、長い時間をかけて進行するのが特徴です。進行すると、ひどい息切れによって日常生活にも支障を来すようになり、最悪の場合は死に至るケースもあります。

COPDの予防は「たばこを吸わないこと」に尽きます。この病気の発症リスクは喫煙年数などに比例して高くなるので、早く禁煙すればするほど予防効果が大きくなります。

「今さら禁煙しても遅い」と考える人もいるかもしれませんが、高齢になってからの禁煙でも、発症リスクは大きく減少することがわかっています。是非、今すぐ禁煙を！

その決断は、身近な大切な人の健康を守ることにもつながります。

こんな症状があれば受診しましょう！

せきが続く、たんがでる、息をするとゼーゼーいう、息切れがある、息が苦しい、たんに血が混じる、胸が痛いなど



《病院理念》

私たちは医療を通じて
健康で心豊かな社会の
実現を目指します

《基本方針》

1. 救急医療の充実を図り、医療の質の向上に努めます。
2. 在宅部門の充実を図り、他の施設と連携し地域医療サービスを推進します。
3. 疾病予防、健康増進の知識を普及します。
4. 開かれた病院として、患者さんの権利を尊重します。
5. 環境整備と安全対策に留意し、患者さんに満足と安心を提供します。

肺

炎

予

防

「誤嚥性肺炎」をご存知ですか？

気管に入り込んだ食べ物・唾液を排出できず、肺炎を起こすことがあります。これを、誤嚥（ごえん）といい、誤嚥が原因で起こる肺炎を誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）と言います。食後にむせたりしていませんか？



反復唾液嚥下テスト！

家族でも安全に出来るテストです
喉仏を指で触って30秒、「唾を飲んでください」と言って指示する。
30秒で3回以上飲めたら誤嚥の可能性は低いとされます。



いつでもご相談を！

主治医へご相談ください。

言語療法士による評価、アドバイスを行います！



油断大敵！熱中症にご用心

季節の豆知識

今年は早くから猛暑に襲われ、熱中症の悲しいニュースを耳にすることが多いですね。熱中症は、いつでも、どこでも、誰でも、条件次第で発症する危険性があることを忘れずにしっかり対策をしましょう。熱中症予防の基本は、暑さを避けることと、こまめに水分を補給することです。外出時には、日傘や帽子を着用し、日陰の利用などで、直射日光を避けましょう。室内では、扇風機や冷房などで室温を調節し、こまめな換気などで、熱をこもらせない対策も重要です。またしっかり睡眠や栄養をとって、普段から体調を整えておくことも大切です。



○友愛会病院のホームページも是非ご覧ください。

<http://www.sanwakai.jp/>

友愛会病院 広報委員会