

10月度 最新情報

ちくさ病院通信

第60号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



秋の訪れと健康管理の大切さ



残暑の厳しさは残りますが、徐々に秋風が心地よい季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。日中はまだ暖かさが残るものの、朝晩は冷え込むことが多く、体調管理が難しい季節です。季節の変わり目は、気温や湿度の変動が大きく、身体がその変化に追いつかず、風邪やインフルエンザなど体調不良に陥りやすい時期でもあります。特に秋は、夏の疲れが体に残りやすく、免疫力が低下することがあります。免疫力が下がると、感染症にかかりやすくなるため、体調管理が一層重要です。日々の生活習慣を見直し、バランスのとれた食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけることが大切です。秋の澄んだ空気とともに、心と体をリフレッシュさせ、冬に備えた準備を始めましょう。私たち病院のスタッフ一同、皆様の健康を全力でサポートさせていただきますので、どうぞお気軽にご相談ください。

集中力の向上！ 必要なのは脳への栄養補給

集中力や記憶力を高めるためには脳へのエネルギー補給が非常に大切です。特に朝食でブドウ糖の補給を忘れないようにすることが重要となります。

重要な栄養はブドウ糖

脳を活性化させ、集中力や記憶力を高めるためには、脳への栄養補給が不可欠といえます。脳が活動するためのエネルギーは、通常の状態ではブドウ糖が利用されます。そのため脳の活性化のためには、まず、穀物、イモなどのでんぷん質食品や糖分からブドウ糖の摂取が必要です。

朝食効果

また睡眠中も脳はエネルギーを消費しています。朝方になるとブドウ糖はほとんどなくなってしまいます。そのため朝食でブドウ糖が補給されると脳も活性化します。朝食効果で体温も上がり、ウォーミングアップ効果が得られます。朝食効果を調べるためのとある調査では、学生を朝食を食べるグループと食べないグループとで学業成績との関連性について言及しています。言うまでもなく朝食を食べたグループの方が学業成績が良かったという調査結果が得られています。

ブドウ糖以外にも大切な栄養素

脳に必要な栄養はブドウ糖だけではなくありません。例えば、脂質は、脳の神経細胞を始め、全身の細胞膜を形成するために、必要な栄養素です。特に細胞膜を形成するリン脂質に含まれるのがDHA(ドコサヘキサエン酸)と言う長鎖多価不飽和脂肪酸で、神経と神経をつなぐシナプスの膜に多く、記憶促進物質として情報伝達に重要な役割を担っています。DHAは鰵やサバ等の青背魚に多く、一方リノレン酸からもIPA(イコサペンタエン酸、古くはEPA)など体内でいくつものステップを経て作られます。更にDHAと同様に記憶促進物質として注目されているのが、プロスタグランジンです。植物油に多いリノール酸からアラキドン酸を経て作られる生理活性物質です。

慢性呼吸不全やCOPDの管理について



慢性呼吸不全とは

呼吸器不全とは、室内気で動脈血酸素分圧 (PaO2) が60Torr (SPO2 90%相当) 以下の状態を指します。この呼吸不全の状態が1か月以上続く場合を慢性呼吸不全と呼びます。

慢性呼吸不全の原疾患

日本では慢性閉塞性肺疾患 (COPD) と結核後遺症が慢性呼吸不全の原因の多くを占めています。H2O2導入の原因疾患についての報告をみると、COPDが45%、間質性肺炎 (IP) が18%、結核後遺症、肺がん続きます。

せっかくなのでCOPDについて少し触れておきます。第1位のCOPDを引き起こす最大の原因は喫煙です。喫煙をやめたとしても年齢を重ねると肺機能が低下します。予防のためにはできる限り早期の禁煙が大切です。増悪時には、高齢者では「入院」がガイドライン上勧められていますが、入院に伴うADL低下や褥瘡などを懸念して、在宅で初期治療を開始するケースも増えています。しかし、初期治療の経過をみていく中でCO2ナルコースが疑われる場合、抗菌薬投与による感染コントロールが不良の場合、初期治療が奏功しない場合にはやはり入院を見据えての病院受診が必要となります。

慢性呼吸不全の経過観察で注目すべきこと

在宅で慢性呼吸不全の患者に関わる場合、下記のこと注目する必要があります。

- 1 呼吸数 (軽度増悪に対しての呼吸数の増加に注意)
- 2 咳・痰 (咳の状態、痰の量や色に注意)
- 3 労作時の呼吸苦 (初期症状としての労作時の症状悪化に注意)
- 4 胸痛 (狭心症、肺塞栓症、気胸、胸膜炎などに注意)
- 5 喘鳴・浮腫 (喘息発作・慢性呼吸不全の増悪の原因因子となりうる心不全に注意)
- 6 体重 (うつ血性心不全、栄養不足に注意)
- 7 便 (便秘による腹圧上昇に注意)
- 8 頻脈・顔面紅潮・頭痛・傾眠傾向 (CO2ナルコースに注意)
- 9 呼吸器感染症予防対策ができているか

慢性呼吸不全の管理には定期的な経過観察と適切な介入が必要不可欠です。

ジャックオーランタンとハロウィンの歴史



ジャック・オー・ランタンの伝説

ジャック・オー・ランタンの伝説は、アイルランドに古くから伝わる民話「ケチなジャック」が元になっています。ジャックはとてつもない賢く、狡猾な男でした。ある日、ジャックは悪魔と出会い、魂を取られそうになります。しかし、ジャックは悪魔をだまして、魂を奪われずに済むという取引をしました。その取引とは、ジャックが悪魔に「自分が死んでも地獄に行かなくて済む」という約束をさせたのです。ジャックはその後も生き延びましたが、やがて寿命が尽きて死んでしまいました。しかし、彼は天国にも地獄にも行けませんでした。天国には彼の賢い行いのために入れず、地獄も悪魔との約束によって拒否されてしまったのです。そこで困ったジャックは、暗闇をさまよいつける運命に。その際、地獄の悪魔がジャックに、わずかに明かりを灯すための「燃える石炭」を与えました。ジャックはその石炭をカブ (アイルランドではカボチャではなくカブが使われていた) にくり抜いて入れ、ランタンを作りました。このランタンを持ちながら、ジャックは今も暗闇の中を永遠にさまよいつけていると言われていて、この伝説がもとになり、ハロウィンの際には悪霊や迷える魂から身を守るために、家の前にランタンを置く風習が生まれました。アイルランドからアメリカに移住した際、カブの代わりにより入手しやすいカボチャが使われるようになり、現在の「ジャック・オー・ランタン」へと変わったのです。ハロウィンのカボチャランタンは、ただの装飾ではなく、こんなちょっと不気味で面白い伝説が背景にあるんですよ。

トリックオアトリートの始まり

「トリック・オア・トリート」が現在の形で広まったのは、20世紀のアメリカです。19世紀末にアイルランドやスコットランドからの移民がハロウィンの風習をアメリカに持ち込み、徐々に一般的になりました。最初は「いたづらをしてもいい」という意味で家々を回り、食べ物やコインをもらうようになり、20世紀初頭にはこのいたづらがエスカレートすることが多く、社会的に問題視されるようになります。そのため、1930年代ごろから地域社会が中心となって、いたづらを防ぐ目的で「トリック・オア・トリート」の際に子どもたちにお菓子を配るようなイベントが推奨されました。これにより、子どもたちは「いたづら (トリック)」を避け、お菓子をもらうことで「トリート (ご褒美)」を楽しむようになりました。この習慣はアメリカ中に広がり、第二次世界大戦後にはお菓子メーカーのプロモーションも相まって、現在のようハロウィンの風景が定着したのです。

在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目!



多くのクリニックがある中で、「どこのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお悩みはないですか。そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネージャーさまからの声を掲載しております。医療機関を選ぶ際の参考にいただければ幸いです。

Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索!



在宅医療 ちくさ病院
4.7 ★★★★★ (47)
在宅医療サービス

ふじもとくみこ
1件のクチコミ
★★★★★ 5か月前
訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院の
クチコミはコチラ↓



ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録はこちらから★



Instagram

- 1 2次元コードで追加
- 2 IDを検索して追加



@781tmhqd

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347