

HOTでホッと!

2015年10月 第31号

大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター

呼吸器看護専門外来 竹川幸恵

酸素ポンベさえあれば
慢性疾患看護専門看護師
竹川幸恵

木々の葉が色づく紅葉の季節となりました。四季折々、自然で心和ませてくれる日本は素晴らしいなと思う今日この頃です。

さて、今回は、この看護外来から放送大学の授業にゲスト出演（来年5月頃放送予定）することとなった酒井末広さんのお話です。酒井さんは慢性閉塞性肺疾患で酸素療法を行っていません。酸素療法について「酸素ポンベさえあればどこにでも行ける」とおっしゃっており、酸素療法を「ご自分の生活の中にも上手に取り込み、過ごされています」。

そこで、酒井さんから、「酸素ポンベさえあればどこにでも行ける」生活をするために実行されていることを教えていただきました。

① 労作時と安静時の酸素流量を調整している

安静時と労作時では、身体のかで使われる酸素の量は異なります。労作時には酸素流量を指示通り増やさないと、酸素不足となり息切れを感じたり心臓に負担をかけてしまいます。こまめな調整は、とても大切です。

② 酸素ポンベの使用可能時間を把握し、必要時には予備の酸素ポンベを持っていく

酸素ポンベの大きさと酸素流量により、使用可能時間は異なります。使用されている酸素ポンベで、何時間酸素を使用できるのか医療者に確認して知っておくことが大切です。また、外出中にポンベの酸素が足らないうち、楽しみ以外の外出が、不安で息切れも増強してしまいます。適宜、予備の酸素ポンベを持っておかれるとよいでしょう。



③ 口すぼめ呼吸をしながらゆっくり動いて、息切れする前に休憩をする

慢性閉塞性肺疾患の患者さんは、息を吐くときに気管支が狭くなり十分吐き出せない病気のため、口すぼめ呼吸で気管支を広げて息を吐くことが大切です。また、息切れする前に動作を止めることで、身体の中で起こっている低酸素血症や心臓への負担を少なくすることができます。そして何より息切れが少なく動くことができます。

④ できることが減ってくるが、何とかしようと思うこと

酒井さんは、「ゴルフや射撃などできなくなると精神的に辛い時期があったけれど、今は、できることはたくさんあるので話してくださいます」と笑顔でお話してくださいました。

最後に、生活をする中で、都合なことが出てきたときに、相談できる看護師の存在が大切だとおっしゃっていました。呼吸器看護外来の看護師は、患者さんとともに、困っていること、悩んでいることについて考えさせていただけます。どうぞお気軽にお越しください。



左：大阪府立大学大学院看護学研究科 杉本吉恵教授
右：酒井末広氏

役割について
呼吸ケア指導士 桑原田真弓

在宅酸素療法中の患者さんは、程度の強さは個人差があるものの、日常生活において呼吸困難を感じる事があります。そのために、これまでできていたことが困難になったり、周囲の手を必要とする事もあるかと思えます。すると多くの患者さんは「自分は何もできない」と思いがちです。ですが、本当にそうでしょうか。

ある女性の患者さんはいつもご夫婦で外来受診にいられているのですが、先日の外来で「調理をするのがやっとなです。他の洗濯や買いもの等の家事は全部お父さんがしてくれています」と話されました。するとご主人が「この年になつたら2人で1人ですわ。お互いができることをできたらいんです」と笑顔で話されました。

私はすてきな言葉だと感動しました。「できることをする」ことは『役割』を持つ事であり、その役割を果たしながら療養生活を送っていくことが周囲の人たちに元気を与えてくれて、又周囲の人たちも頑張れるのだなあ、と思いました。

皆さん、今一度、ご自分の役割について考えてみませんか。



ご自分の肺年齢をご存じですか？

臨床検査技師 木村 聖来

みなさんは、坂道を歩いたり、お風呂に入ったり、重たい物を持った時などに息切れを感じることはありませんか？痰がでる・40歳以上である・タバコを吸ったことがある人は、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の可能性があります。COPDは、気管支の炎症と肺胞の破壊により空気が吐き出しにくくなる病気です。主に喫煙が原因です。肺活量を測定する事によって簡単に肺年齢が分かります。同性、同世代と比較して自分の呼吸機能がどれくらいであるか分かります。



FVC(努力性肺活量)を測ると肺活量と1秒量が分かれます。1秒量とは、1秒間にどれだけ息をはけるかという検査で数字で病気の重症度を推測できます。

あなたの肺年齢は？



70歳



30歳

1秒量をFVC(努力性肺活量)で割った1秒率の値が70%未満の場合、主にCOPDと診断されます。その人の平均的な1秒量と比べた値を「%1秒量」と呼び、その程度でCOPDの重症度が分かれます。肺年齢は、1秒量の大きさに左右されます。肺年齢が高い人は、1秒量が少なく、COPD・喘息・間質性肺炎などの肺疾患があるかもしれません。肺年齢が高いとCOPDの重症度が高い場合があります。もちろん、COPDの人が、禁煙・適度の運動・正常生活・気管支拡張剤の使用によって病態が良くなった場合は、肺年齢も良くなります。あなたのご自分の肺年齢をご存知ですか？

依頼は主治医に「肺年齢の測定をお願いします」というだけで測定できます。

料理紹介コーナー

料理紹介コーナー 『鮭のポテマヨ焼き』 栄養管理室 管理栄養士 本間 久美子



朝晩が涼しく過ごしやすくなり、運動に適した季節になってきました。運動に大切なのは「スタミナ」ですが、スタミナを維持し、体力アップするためには、筋肉や骨の材料となるたんぱく質が重要です。今回はたんぱく質を十分に含み、ビタミンDやB群も豊富な『鮭』を使ったレシピをご紹介します。

今回も火を使わない、レンジとオーブントースターを使った簡単料理なのでぜひぜひお試しください

<材料>2人分

生鮭	2切れ
塩	少々
じゃが芋	1個
玉葱	1/4個
しめじ	1/4房
塩	少々
コショウ	少々
マヨネーズ	大さじ2

<作り方>

<1人分 エネルギー 243kcal・たんぱく質 19.8g>

- ① 生鮭に塩をしてしばらく置き、水気を拭く。
- ② 玉葱は薄切り、しめじは小房に分け、レンジで1分半加熱し、水気を切っておく。
- ③ じゃが芋は皮つきのままラップに包み、レンジで4~5分加熱する。熱いうちに皮をむいてつぶし、塩・コショウをする。
- ④ つぶしたじゃが芋(③)に②を加え、マヨネーズで味を整える。
- ⑤ 生鮭(①)に④をのせ、オーブントースターで10~12分程度焼く。

★ポテトサラダの上にチーズをのせて焼く、具に茹で卵を混ぜるなどするとたんぱく質の量がさらにアップします。

★スーパーでは白鮭(秋鮭)、紅鮭、銀鮭、キングサーモンなどいろいろな種類の鮭が売られています。上記の栄養量は白鮭で計算していますが、銀鮭やキングサーモンだとよりエネルギー量がアップします。