

HOTでホッと!

2016年10月 第34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

呼吸器看護専門外来10周年
慢性疾患看護専門看護師
竹川 幸恵

秋が深まり、コスモスや紅葉が心とませてくれる季節となりました。季節の移り変わりとともに呼吸器看護専門外来は、12月で10周年を迎えようとしています。

HOTの患者さんが少しでも息切れが少なく、そして患者さんご自身を大切に思い、やりたいことができるように必要な専門的知識を提供しながら一緒に考えてきました。その中で、たくさんの方と患者さんから教えていただきました。これらは、呼吸器看護専門外来の大きな財産で、子供が成長するように年数を重ねるごとに、看護専門外来も成長させていいただいたと感謝しております。

今回は、10周年記念として、患者さんから教えていただいた貴重なことと、看護師からのメッセージを再度お伝えしたいと思います。

①ロケット発射

息を吐く時に動くことが基本ですが、患者さんは酸素を吸っている時の方がよいと勘違いしてしまふことが少なくありません。そこで患者さんが提案した「ロケット

ト発射」。ロケットが発射するときの後方から煙が出る。人もロケットになり、動く時に口から煙を出す、つまり息を吐く時に動くということなのです。これなら、間違ふことはありませんね。

②酸素はビタミン

ビタミンは、身体に必要なもので不足すると補わなくてはいけない。酸素も身体に必要なもので補うべきものと考ええると、酸素をきちんと使えるのではないかと患者さんが提案してくれました。

③自分を褒めることの大切さ

患者さんは、息切れと付き合いつながりながらHOTを生活の中に取り入れ足の筋肉が衰えないように散歩をしたり、呼吸を整えながら食事を作ったり：本当に頑張っておられます。ぜひ、ご自分の頑張りに気づいて褒めていただきたいです。そうすることで、隠れた力が蘇ってきます。

この1、2年に呼吸器で有名な名古屋の陶生病院、神戸医療センター中央市民病院、長野県の松本協立病院の医師と看護師が、看護専門外来を立ち上げるために見学に来られました。患者さんと一緒に作ってきたこの看護専門外来を手本として、各地で設立される事は大変うれしいこと

ですね。当センターの看護専門外来、これからは患者さんとの触れ合いの中で成長していきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひいたします。



酸素流量が増えた時に

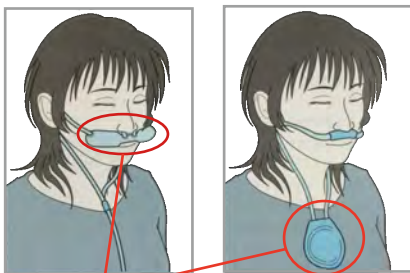
呼吸器内科主任部長 松岡洋人

今回は進化した呼吸不全をお持ちの方の在宅酸素療法について書かせて頂きます。病気の種類や各個人の経過、状態によっては、呼吸不全が進行して必要な酸素量が増えていくことがあります。そうならないと良いのですが、進行してしまった時にはどんな対処方法があるでしょうか？

当然のことながら酸素流量を増やすという対処があります。また、サンソセーバーで酸素を節約した使い方をしている人の場合は、サンソセーバーを使用しない

で連続で酸素を流しっぱなしにするという方法もあります。

しかし、酸素ポンプを使用することが出来る時間は短くなってしまう。さらに鼻カニューレを使用する際の一般的な酸素流量の上限は5ℓで、それを越える流量が必要になってしまったら、どうしたらよいでしょうか？ オキシマイザーという道具があり、これは酸素を一時的に(呼吸時に)ためるリザーバーという装置のついたものです。鼻カニューレに比較して同じ酸素流量なら10%程度濃い酸素を流すことができます。以上、酸素の必要な量が増えた場合の対処法の一部をお伝えしました。



100%の酸素がここにたまるため、鼻カニューレより高濃度の酸素を吸う事ができます。ただし、携帯用酸素ポンプでは連続モードにしなくてははいけません。

※酸素療法ガイドラインより

オキシマイザー (ℓ/分)	鼻カニューレ (ℓ/分)
1	3
2.5	5

今夏の酷暑を乗り越え、過ごしやすい季節になりましたが、気温差が大きくなった分、体調管理により一層の注意が必要といえます。

今回は2002～03年に京都大学の研究チームが行った『うがい』に関する研究を紹介したいと思います。

この研究は1日3回以上水道水でうがいをするグループ(水うがい群)、一般的に広く知られているうがい薬(ポビドンヨード液)で1日3回以上うがいをするグループ(うがい薬群)と従来どおりの生活習慣を続け、できるだけうがいをしないグループ(うがいをしない群)に分け60日間の風邪症状の発症率を比較したものです。

うがいの方法は

- ① 食べかすなどを取る目的で口に水を飲んで比較的強くうがいをする。
- ② 上を向いてのどの奥まで水が届くように15秒間程度うがいをする。
- ③ 2度目と同様に水が口のなかからどのに十分届くように15秒程度うがいをする、でした。

結果、『水うがい群』はうがいをしない群に比べ、風邪症状の発症率を40%も低下させることができました。また、咳や痰などの気管支症状を和らげることも示されました。

興味深い水うがい群とうがい薬群との比較では、なんと『水うがい群』の方が風邪の予防には効果があったと報告されていました。

ただし、この研究では水うがいが風邪の治療に効果があると示したものではありません。あくまで予防ですので誤解を招きませんように…。

15秒間もうがいをする習慣はないかもしれませんが、風邪の予防効果が期待できるのであれば意識的に実践してもよさそうですね。

最後に『15秒間のうがいがしんどい場合はどうすればいいのか』という疑問を持つ方もいると思います。あくまで私見ですが無理に15秒間行うよりもご自身が可能な時間で頻度を増やしてこまめに行ってあげて良いのではないかと思います。

体調を崩さないようにしてすてきな秋をお過ごしください。



料理紹介コーナー

料理紹介コーナー 『あさりときのこのレンジ蒸し』 栄養管理室 管理栄養士 西田京子

<材料>1杯分

あさり	100g(殻付き)
キャベツ	80g(2枚)
しめじ	30g
舞茸	20g
ベーコン	15g(1枚)
酒	大さじ1/2杯
バター	10g

少量で高エネルギーの食事には脂質が欠かせません。とはいっても揚げ物は作るのも食べるのも大変かもしれません。今回は、バターを使ってお得に、そして簡単に美味しさとエネルギー摂取をプラスできる1品をご紹介します。

用いるのは季節の野菜とアサリです。これらを酒蒸しする時に、バター追加するだけの簡単レシピです。スープを残すとバターも残ってしまいますので、スープごとお召し上がりください。パン食にも合うメニューです。材料を前日に揃えておけば、朝食から野菜たっぷり、エネルギーたっぷりの食事ができそうですね。

【1人分栄養価】

エネルギー152kcal 蛋白質7.4g 脂質10.8g 塩分1.4g

<作り方>

- ① あさは砂をはかせておく。キャベツは洗って適当な大きさにちぎる。しめじ、舞茸は小房にほぐす。ベーコンは2cm幅に切る。
- ② 大きめの耐熱皿にキャベツ、しめじ、舞茸、ベーコン、あさを置いて酒を振りかけ、バターをちらす。
- ③ ②にふんわりとラップをかけて、レンジで加熱する。(600W4分くらい) あさりの口が開いたら軽く混ぜる。

★レンジによって加熱時間は調節してください。アサリの口が開けばOKです。

★お好みで旬のきのこや野菜を入れてください。

★あさとベーコンとバターの塩味でいただきます。お好みでこしょうをふって召し上がれ!

