

Vol.166



かけはし

理念

すべては患者様と
地域社会のために

病院ホームページは

<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

発行責任者 病院長 佐々木 順子

慢性閉塞性肺疾患

内科医師 松本佑介
(呼吸器内科専門医)



最近息切れが強い、咳や痰が多いけれど、
歳だから仕方がないと諦めていませんか。

もしかしたら慢性閉塞性肺疾患（Chronic Obstructive Pulmonary Disease : COPD）の症状かもしれません。

COPDは喫煙歴を有する方の生活習慣病です。タバコの煙を吸入することで気管支に炎症が起こり、咳や痰が出たり、気管支が細くなることで空気の流れが低下します。また、気管支が枝分かれした奥にある、ぶどうの房状の小さな袋である肺胞が破壊されて、酸素を取り込む力が弱くなります。

日本では約530万人の罹患者がいると予想されますが、500万人の人はCOPDなのに受診していないといわれています。日本では死因の10位、世界では死因の4位の病気で今後はますます増加するといわれています。

筋力低下、心血管病、骨粗鬆症、抑うつ、糖尿病、睡眠障害等にCOPDが関連しているともいわれており、早期の診断と適切な治療が必要です。当院では画像検査や呼吸機能検査を行い診断し、禁煙外来、吸入薬物療法、在宅酸素療法の診療を行い、皆さんのお役に立てるように努力しております。心配な症状がある方はぜひ一度ご相談ください。



お問い合わせ先

内科受付 078-672-2619 (外線)
22619 (内線)





新任医師 ご紹介

- Q1.専門分野
- Q2.趣味・特技
- Q3.これからの
抱負



整形外科 真鍋 道彦

- A1.整形外科
- A2.バスケットボール、
スポーツ観戦
- A3.皆様の健康に貢献
できるよう頑張ります。



形成外科 武田 幸大

- A1.形成外科
- A2.スキー
- A3.地域、患者様のために
一生懸命頑張ります。



内科 松本 佑介

- A1.呼吸器
- A2.サッカー観戦
- A3.少しでもお力になれる
様頑張ります。



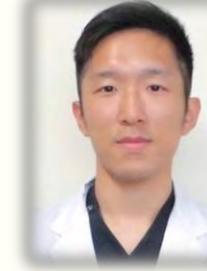
内科 矢入 沙莉

- A1.消化器内科
- A2.ポーセラーツ
- A3.頑張りますので宜しく
お願い致します。



眼科 木村 将

- A1.眼科
- A2.釣り
- A3.一生懸命がんばります。



眼科 金 景佑

- A1.眼科
- A2.テニス・ランニング
- A3.眼科1年目ですが、
精一杯頑張ります。

新人看護師



今年度は11名の新人看護師が、三菱神戸病院の一員として仲間入りしました。

日々いろいろなことを感じ、学びながら、一生懸命頑張っています。今はまだ未熟ですが、患者様に寄り添った温かい看護を届けられるような看護師に育ってほしいと願っています。これから成長していく姿を、見守ってあげてほしいと思います。

新人研修責任者 西 紫帆

見逃さないで！ 季節の変わり目に心身の変化を

新年度に入り、早一ヶ月が過ぎました。職場やご家庭で、4月から新しい生活が始まったという方もおられると思いますが、調子はいかがでしょう。変化の多い春、その緊張が緩み、心身の疲労が表面化し始めるのが5月頃からです。何らかの不調を感じ、「これっていわゆる5月病？」「最近では6月病とも言うらしいけど私も…？」と心配している方もおられるかもしれません。いわゆる「5月病」や「6月病」は、医学用語ではなく、新しい環境に適応できないことによる一過性の心身の不調を総称したものです。

通常、時間の経過とともに新しい環境に慣れ、自分なりのペースがわかってくると、5月病や6月病と言われる一過性の不調は徐々に改善に向かいます。しかし、症状が1～2ヶ月経っても改善せず悪化したり、生活に支障を来す場合は、治療を必要とする精神疾患の可能性があります。まずはご自身のストレス状態について、セルフチェックをしてみましょう。

人間は、自分で認識している以上に、環境に左右されやすい生き物でもあります。誰でも職場や生活環境の変化によって、知らず知らずのうちにストレスをためこんでしまうことはあるものです。何となく疲れを感じたり、体調不良が続くときは、意識してゆっくり休養をとったり、ペースダウンすることで自分自身のストレスと上手に付き合っていくことが、ストレス関連疾病の予防につながります。

私たちにとって変化はストレスにもなりますが、考え方や生活習慣を見直し、良い方向へ転換するきっかけにもなり得ます。環境の変化を機に、自分なりの新たな趣味やリフレッシュ方法を見つけてみるのも、その後の人生にとって役立つはずです。みなさん、ご健康に。

自分のストレス状態に気づこう！うつ状態セルフチェック

最近2～3週間の状態について振り返り、当てはまる項目に○をつけてください

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 夜あまりねむれない | 6. 食欲がない |
| 2. 憂うつで気が沈む | 7. 体がだるかったり疲れやすい |
| 3. 泣きたくなったり泣いてしまう | 8. 落ち着かずゆったりできない |
| 4. イライラする | 9. 動悸がする |
| 5. 朝や午前中は気分がよくない | 10. 生きているのがいやになる |

判定の目安

0～2個	問題なし	今の調子で頑張ってください。ただし、1の睡眠で生活に支障がある場合は早めのご相談を。
3～4個	うつ状態予備軍	ストレスの軽減と解消を心掛けるとともに、心身をリラックスさせる時間を多くとってください。
5～6個	軽うつ状態	決して無理をしたり我慢せずに専門医に相談なさることをお勧めします。
7個以上	うつ状態	すぐに専門医に相談してください。

☆該当数に関わらず、気になる心身の不調が続く場合は早めに医療機関や相談機関へご相談下さい。



<心療内科>
078-672-2619 (外線)
22619 (内線)

