

附属病院特集

- 動けば起こるこの息切れ 何とかしたい!
- 禁煙について
- 熱中症の予防
- 岡山対がんシンポジウム2010
- 附属病院外来診療担当医表

私たちは人々の健康と環境のGOODを目指します



岡山県健康づくり財団
For Health&Ecology

写真/牛窓

【コンセプト】

健康であること、環境に対して優しくなれることは、私たち一人ひとりがいつも「GOOD!」な状況であるからこそ。手で「GOOD!」の形を表現する時のシルエットがモチーフ。中指の上に配置したハートは、「GOOD!」な状況でこそ生まれてくる「人の心」と「新しい芽吹き」をイメージしています。



JWWA-GLP043



ISO9001:2000
JQA-QM8851 (環境部)

動けば起こるこの息切れ 何とかしたい!



近年問題となっているCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は、呼吸器の慢性的な病気で肺気腫や慢性気管支炎などの症状を伴います。軽症の方を含めると国内には約530万人の患者がおられ、年間に約2万人が亡くなると言われています。COPDは、早期の禁煙や治療により、症状の悪化を防ぐことができます。岡山県健康づくり財団附属病院は呼吸器の専門病院でもあるため、禁煙外来や呼吸リハビリテーションに積極的に取り組んでいます。

呼吸リハビリテーションは、呼吸機能や運動能力、息切れの改善を図り、日常生活をより快適に過ごしていただくため、医師、看護師、理学療法士、薬剤師などの専門の職員が協力して支援に取り組みます。当院には、外来や短期の入院により、治療とアドバイス等を行う呼吸リハビリテーションプログラムがあります。

外来呼吸リハビリテーション

ここでの取り組みが、呼吸リハビリテーションのポイントです!

- 週1・2回外来通院しながら呼吸・運動方法を学び、家庭で自主訓練しながら体力を強化していきます。
- 息切れを起こしにくい動作方法を身につけていきます。
- 禁煙指導も行っています。

私たちが患者様を支援します。



呼吸リハビリテーション教育入院

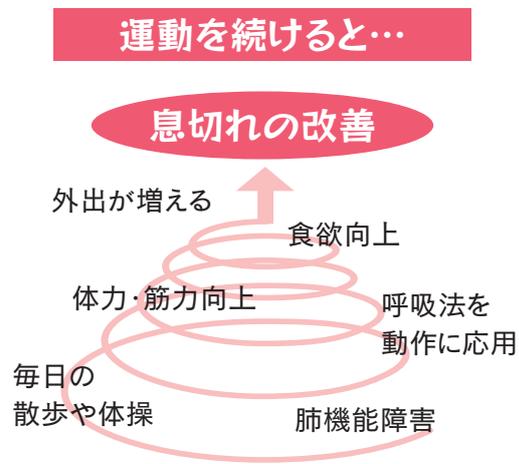
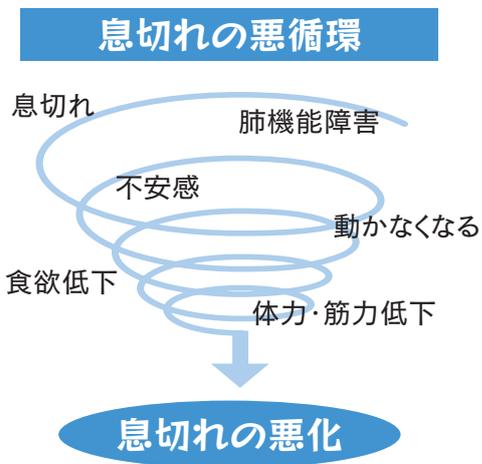
- 3～4週間の入院で、各専門職が関わりながら、病気について知識を深め、体力の強化及び呼吸方法を獲得します。
- 呼吸困難に対する対処方法や、日常生活動作の指導を行います。

在宅酸素療法導入入院

- 10日間程度の入院で、機械の操作方法や、日常生活の注意事項を学びます。
- 自宅でも取り組めるように、呼吸や運動方法について指導を行います。

医師・看護師・理学療法士・薬剤師・管理栄養士・社会福祉士・事務などのスタッフが皆様のリハビリテーションをサポートします。

- 息切れによる運動量の低下は、筋力低下、体力の低下・食欲不振・不眠などを引き起こします。息切れ症状の悪化は、運動機能の低下を増強させる悪循環を形成します。(下の左の図)
- 運動療法は、この悪循環の形成を妨げ、患者の心肺機能に応じた体力をつけることができます。(下の右の図)



呼吸リハビリテーションって
どんな事をするのでしょうか？



呼吸リハビリテーションの内容

- 呼吸の仕組み・自分の病気を理解する
- 病気悪化の予防方法と対処の方法を知る
- 効果的な呼吸方法を身につける
- 薬の理解を深める
- 運動の方法を身につける
- 体重のコントロールと食事摂取内容に注意する
- 禁煙の方法

呼吸リハビリテーションの目的と効果

- 病気の悪化を予防することができる
- 不快な症状を軽くすることができる
- 日常生活をより快適に過ごすことができる



有酸素運動で体力強化



歩行練習

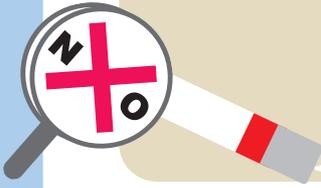
お問い合わせ先

(財)岡山県健康づくり財団附属病院

TEL.086-241-0880 FAX.086-241-9365 E-mail:fuzokuhp@okakenko.jp

禁煙外来

たばこは依存症です。 気軽に禁煙外来に相談して下さい。



今では珍しくなくなった「禁煙外来」ですが、当院では平成8年の病院開設当時から取り組んでいます。西井院長は厚生町クリニックからの取り組みを含めると20年の実績があります。

禁煙したいと思っている人は男女を問わず多いと思います。気軽に来院して下さい。

標準コースは2カ月で5回の診療です。初回にたばこ依存度をテストし、必要に応じてニコチン補充のパッチや、飲み薬を処方します。禁煙の辛さにじっくり耳を傾けたり、励ましたりするのも大切な役割です。

治療から半年後の成功率は56%です。何度も失敗する人もいますが、たばこをやめようという気持ちがある限り大丈夫です。気長に取り組んで下さい。

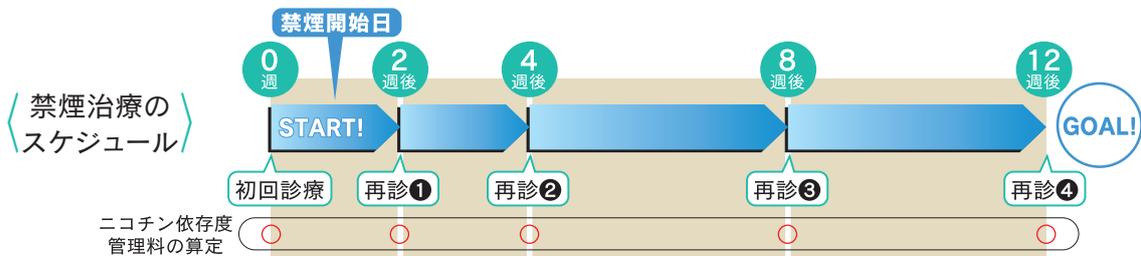
病院では、呼吸器疾患に深くかかわるたばこに関しては、禁煙外来での指導のほか、害について広く知ってもらう啓発活動も行っています。



禁煙治療(保険診療)における 患者さんの負担額は1万7千円程度です。

〈保険診療における患者さんの自己負担額(一例)〉

	費用	自己負担額 (3割負担として)
初診料(1回)+再診料(4回)	7,540円	2,262円
ニコチン依存症管理料(計5回)	9,620円	2,886円
ニコチンを含まない飲み薬	37,660円	11,298円
院外処方せん料	2,720円	816円
計	57,540円	17,262円



お問い合わせ先

(財)岡山県健康づくり財団附属病院

TEL.086-241-0880 FAX.086-241-9365 E-mail:fuzokuhp@okakenko.jp



岡山駅をはじめ街頭で 禁煙を呼びかけました。

5月31日は世界保健機関（WHO）が定めた「世界禁煙デー」です。わが国では毎年5月31日から6月6日を禁煙週間とし、今年は「女性と子どもをたばこの害から守ろう」をテーマに禁煙を呼びかけることとされたことから、岡山県においては5月31日にJR岡山駅をはじめ県内各地の駅や学校等でティッシュとチラシを配布し、県市町村や岡山県愛育委員連合会、禁煙アドバイザー等の協力により、今年も多くの県民の皆様禁煙を奨める街頭活動を行いました。

喫煙は有害物質の影響によりがんや循環器疾患、呼吸器疾患、胃潰瘍、歯周病に罹りやすくなるなど、健康に対して多くの悪影響を及ぼします。また、受動喫煙によっても多くの健康被害がもたらされます。

自分の健康だけでなく、家族や周りの人の健康のためにも禁煙しましょう。



岡山県難病相談・支援センター

難病患者の方やご家族からの療養上のお悩みや不安、就労等に関する相談を電話・面接・メールでお受けしています。必要に応じて、ハローワークと連携した就労支援、保健所、医療機関などとの連絡や調整なども行います。どうぞお気軽にご相談下さい。

また、研修会の開催や患者さん同士の交流会なども行っています。

相談時間（岡山市）

岡山県難病相談・支援センター

火～木・土 9:00～12:00
13:00～16:00

金 9:00～12:00
13:00～19:00

相談時間（津山市）

岡山県美作保健所

奇数月の第3水曜日

10:00～16:00



交流会



つどい

お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター 1F

〒700-0952 岡山県岡山市北区平田408-1

TEL.086-246-6284 FAX.086-246-6285 E-mail:nanbyou@okakenko.jp



熱中症の予防

夏が近づき、炎天下における熱中症が話題となる季節になりました。この熱中症は、高温や高湿の環境下で起こり、体温維持の調節に問題が生じ、最悪の場合は、全身の臓器機能が低下し、死亡事故も起きます。この熱中症の予防を中心にお話をします。

主として熱中症が発生しやすい事例としては、高齢者に起こる場合、幼児が高温環境（エンジンを切った停車中の車の中）で起こる場合、暑熱環境での労働中、スポーツ活動中に起こる場合、などが考えられます。とくに、炎天下でのスポーツ活動中だけでなく、体育館の中でも発生する可能性があることは肝に銘じておく必要があります。

症状により熱けいれん、熱疲労、そして体温調節機能が障害される熱射病に分けられます。



1 熱けいれん

炎天下などの高温の環境下で作業や運動した時などに起こり、痛みを伴った筋肉のけいれんが特徴で、吐き気や腹痛もあります。大量の発汗があるのに水分補給をしなかった場合に起こりやすく、塩分を含む水分の補給をすることで防ぐことができます。

2 熱疲労

一番よくみられる病態で、炎天下に蒸し暑いところで起こりやすく、疲労感、頭痛、めまい、吐き気などの症状がみられ、大量の発汗による脱水症状があり、体温が上昇する 경우가多く、周囲の人が気づき、対処する必要があります。

3 熱射病

高温の環境下で体温調節機能が不全状態になり、異常な体温の上昇と興奮、錯乱、けいれん、昏睡などの意識障害が特徴であり、周囲の誰もが異常と分かります。発汗は停止し、皮膚は乾燥し、手当てが遅れれば死亡する場合があります。

手当てとしては、まず炎天下など上記で想定される状態で、異常な人を発見したら、熱中症を考え、次の①～⑤のことに注意し対処します。

- ① 風通しがよく、暑くないところへ運び、衣類をゆるめ、水平位または上半身をやや高めにし寝かせます。顔面が蒼白で脈が弱いときには、足を高くした体位にします。
- ② 意識があり、吐き気や嘔吐などがなければ、冷たい水やスポーツ飲料水などを飲ませるとともに塩分を摂らせます。
- ③ 体温が高いときには、水で全身の皮膚をぬらし、あおいで風をおくり、体温を下げます。
- ④ 皮膚が冷たかったり、震えがあるときには、乾いたタオルなどで皮膚をマッサージします。
- ⑤ 意識がない場合には、一刻も早く医療機関へ搬送して下さい。

炎天下など高温環境下であつたり、高温環境下に加え、体調が悪いときには、なおさら熱中症は起こりやすいことを肝に銘じ、対策をたてておきましょう。炎天下に外出する必要がある場合には、①吸湿性、通気性のよい身軽な服装で出かけましょう。もちろん帽子は必ずかぶりましょう。②休養や水分の補給を適度に行い、同時に塩分を含む水分を補給することも大切です。③たくさん人が集まる屋内では、通風や換気のこと考えましょう。通風や換気の悪いところでは要注意です。④子どもや高齢者を炎天下や、車の中、暑い室内などに残さないよう注意しましょう。

お問い合わせ先

保健部 TEL.086-246-6256
FAX.086-246-6259 E-mail:hoken@okakenko.jp

岡山対がんシンポジウム2010 ～血液のがん(白血病)～



5月15日(土)に、岡山対がんシンポジウムを岡山県南部健康づくりセンター大会議室で開催し、100人を超える参加がありました。

今回は、「血液のがん(白血病)」をテーマに、岡山大学大学院医歯薬学総合研究科血液・腫瘍・呼吸器・アレルギー内科学教授 谷本 光音先生に「造血細胞移植の進歩」と題して講演していただきました。

血液のがんには、急性白血病、骨髄異形性症候群(MDS)、慢性骨髄性白血病、悪性リンパ腫などがあり、それぞれの病気の原因や病気の特徴の解説から治療方法である造血幹細胞移植(骨髄移植)について説明がありました。

白血病は、若い人に多く30歳以下では、世界で一番多い病気となっているそうです。

白血病の治療は、血液の元になる細胞を取り出して移植する治療方法の「造血幹(造血)細胞移植」が大変有効であり、高齢者への移植、さまざまな病気への対応、ドナーの拡大などが今後の移植の課題であるとお話でした。



また、移植はチーム医療であり、患者さんやご家族に正しい情報を提供し、正しい選択ができるよう手助けを行っていくことを第一に考え、日々診療にあたっておられるとのことでした。

講演の後は、来場の方からの質問に答えていただきました。現在も白血病などの治療を受けている方や家族が病気の方からの質問が多くよせられました。

病気に対する不安や悩みを持つ人が多く、谷本先生の回答に熱心に耳を傾けていました。



日本対がん協会岡山県支部では会員の方を募集しています。

また、一般寄付や快気祝い、香典返しにかえての寄付も受け付けています。いただいた会費や寄付によって、シンポジウムやがんに関する研究者への助成を行っています。

～ご支援のほどよろしくお願いたします～



お問い合わせ先

総務課 TEL.086-246-6254
FAX.086-246-6258 E-mail: zaidan@okakenko.jp

附属病院外来診療担当医表

[予約外来について]

当院では、外来予約制を実施しております。ご理解とご協力の程よろしくようお願い申し上げます。予約をされていない方も診察させていただきますのでご遠慮なくお申し出下さい。

	月 曜		火 曜		水 曜		木 曜		金 曜		土 曜
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
診療1	院長	三宅	小谷	玉置	院長	朝倉	院長	小谷	玉置	原田	当番医
診療2	小谷		三宅		福本		三宅	中西☆	守谷		
診療3			朝倉						柴山		
検 査	玉置				沼田		中西		中西		

- 月～金曜日** 受付時間 ● 午前8:30～午前11:30 午後1:00～午後4:30
 診療時間 ● 午前9:00～正午 午後1:30～午後5:00 ☆…午後3:30まで
- 土曜日** 受付時間 ● 午前8:30～午前11:30
 診療時間 ● 午前9:00～正午 (当番医は、受付にご確認下さい)

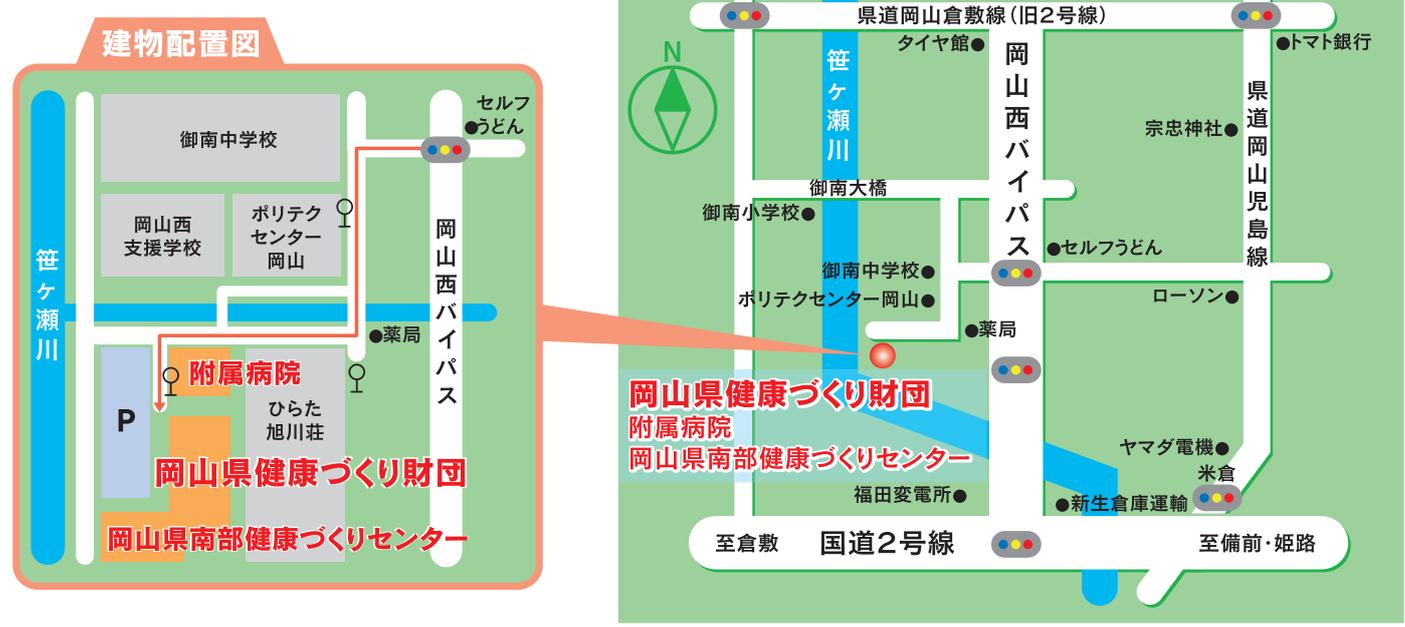
2010年4月1日より

(財)岡山県健康づくり財団附属病院 TEL.086-241-0880 FAX.086-241-9365

岡山県健康づくり財団・附属病院・岡山県南部健康づくりセンター

〒700-0952 岡山市北区平田408-1 URL <http://www.okakenko.jp/zaidan/>

交通のご案内



岡山県健康づくり財団へは、天満屋バスセンター④番のりば・岡山駅東口⑥番のりばで
 ⑬番卸センター・健康づくり財団線のバスにお乗り下さい。
 健康づくり財団病院前でお降り下さい。なお、所要時間は、時間帯にもよりますが、岡山駅から25分位です。
 また、車でおいでの際は、案内標識に従って下さい。駐車場は約100台分を用意しています。