

あかね

秋号
2020



「あかね」発行にあたり

●「あかね」は、みなさんとクリニックをつなぐ読み物です

- ・あか＝三方原台地の赤土、地域社会に暮らす人々
- ・ね＝根をはる、根付く

「あかね」の発行を通して、当院が三方原台地の赤土に根付き、地域社会とつながっていくという願いを込めました。夕空の、やさしくあたたかな茜色のような思いも込めています。

スタッフ全員で案を出し合い、考えたタイトルです。

●いのちと暮らしにやさしい社会づくりに貢献することを目指して

「あかね」の発行は、当法人の基本方針でもある「いのちと暮らしにやさしい社会づくり」に貢献することを目的としています。医療・福祉、文化、地域交流など、さまざまな情報を発信していきます。



医療・福祉



文化



地域交流

院長あいさつ



今回、クリニック通信「あかね」を発行することになりました。三方原の地でクリニックを始めて、19年が経過しました。あっという間のことで、いまだに「新米の開業医」の気持ちが抜けません。節目の開業20年を目前に、新しい患者さん達とのつながり方を考えました。

「あかね」の発行により、患者さん・地域のみなさんとクリニックがより豊かに結びつき、さらに、患者さん同士の交流のお役に立てればと思います。みなさんからも情報やご意見をいただければ幸いです。

やなせ内科呼吸器科クリニック

院長 柳瀬 賢次

症状を伝えるコツ

医療機関を受診すると、必ず医師や看護師にあなたの症状を聞かれる「問診」があります。

問診は診断の大きな手がかりであり、その内容にもとづいて診察が進みます。つまり、問診で症状が正確に伝わると、スムーズな診断や治療につながるのです。

今回お伝えするのは、問診で自覚症状をわかりやすく、正確に伝えるコツです。医療機関を受診する際、ぜひ参考にしてみてください。



押さえておきたい6つのポイント

1 いつから？

「昨夜夕食後に」「3ヶ月前から」など、いつから症状が出現したのかを説明しましょう。具体的な日時が分かるとより良いです。

例) ×最近→○1週間前
×昔→○5年前

2 どの程度？

感じている症状の程度やつらさを説明しましょう。普段とどう違うのか、具体的な例を示すと症状の程度が伝わります。

例) ×咳がたくさん出る
→○夜眠れないほど咳が出る

3 どのくらい？

症状が出現する回数(5連発の咳など)、頻度(10分に1回など)、持続する時間(数秒、数時間など)を伝えましょう。
症状の頻度や持続時間によって疑う病気がまったくちがうことがあります。

4 どんな経過？

時間とともに症状がどう変化しているかを説明しましょう。悪化しているのか、改善傾向なのか、横ばいなのかなどを伝えましょう。

症状が起こるきっかけ／和らぐきっかけ／悪化するきっかけもあわせて伝えると診断に役立ちます。

5 ほかに症状は？

たとえば、咳以外にも痰、鼻汁も出るなど、主な症状の他にも気になる症状があれば伝えましょう。

6 どんな治療を受けた？

同じ症状で別の医療機関を受診していたら、これまでにどんな治療(薬、検査)を受けていたかも伝えましょう。

看護師からのアドバイス



時系列で

どんな症状から始まり、どんな経過を経て、いまどんな症状があるのかを時間の順序に従って伝えましょう。

具合が悪くなってからの様子を、日付をつけてメモしておくのも良いでしょう。



事前にメモを

あらかじめ書き出しておくと呼びやすいですし、説明がしやすくなります。

気になっている相談事もあわせて記入しておく、聞き忘れも防げます。



検査結果・お薬手帳

健康診断や他の医療機関での検査結果、お薬手帳などを持参しましょう。

過去の検査結果との比較をしたり、処方内容を確認したりすることで診断に役立つことがあります。

医療の豆知識

検査や疾患など医療に関する知識を身に付けて自分や大切な人のからだの理解を深めましょう。

今回のテーマ

呼気NO濃度測定



●呼気NO濃度とは？

- ✓ 呼気＝吐く息
- ✓ NO＝一酸化窒素

つまり、吐く息の中の一酸化窒素の濃度のこと。単位はppbです。

喘息患者さんは健康な人と比較すると、測定値が高くなります。

●なぜ呼気NO濃度を測定するの？

喘息の診断、治療の効果判定、病状の増悪の判断に有用であるからです。

喘息患者さんの気道には炎症があり、好酸球による炎症性刺激により、主に気道上皮のNO合成酵素(iNOS)が誘導され、大量のNOが産生されています。そのため、喘息患者さんは健康な人と比較すると、測定値が高くなります。

したがって、呼気NO濃度を測ることは、気管支喘息の診断や病状の判断に有用だとされています。

●喘息患者さんの呼気NO濃度が高くなる仕組み

気管支粘膜に好酸球などの細胞が集まり、アレルギー反応を起こす。



気管支に炎症が起き、粘膜がむくんだり、気管支が収縮したりして空気の通り道が狭くなる。
炎症の結果、粘膜の細胞に【誘導型一酸化窒素合成酵素(iNOS)】というNOを作る酵素が増える。



呼気NO濃度が高くなる。

● 評価方法は？

喘息を疑わせる症状があり、40ppb以上なら非常に可能性が高いと言われています。ただし、呼気NO濃度が低くなりやすい方、逆に高くなりやすい方がいるので注意が必要です。喘息患者さんでも、数値が上がりにくい方がいます。

● 検査方法は？

- ① 最大限息を吐きます。
- ② マウスピースをくわえ、大きく息を吸い込みます。
- ③ 機器の画面を見ながら、10秒間息を吐き続けます。
- ④ 約1分ほどで分析し結果が表示されます



● まとめ

- ✓ 呼気NO濃度測定検査は、喘息の診断や、喘息治療の効果判定、喘息の増悪の判断のために行う。
- ✓ 呼気NO濃度が高いと、喘息の可能性が高い/喘息の活動性が高い。

● 院長のひとこと

呼気NO濃度測定検査は、喘息の診断や治療に有用です。しかし、病状を判断するには検査結果だけでなく、患者さんの症状の訴えや聴診などを通して総合的に判断しています。つまり、検査結果＝病状ではなく、あくまで診断のひとつの材料として位置づけています。数値にとらわれず、現時点の自身の喘息の状態を把握する材料のひとつとして捉えていただくと良いでしょう。

秋分 (9月22日～10月8日)

二十四節気のひとつ。春分と同じく、昼と夜の長さが同じになる日。太陽は真東からのぼり、真西に沈む。

「暑さ寒さも彼岸まで」といわれ、秋分を過ぎると次第に日が短くなり、季節は冬へと向かい始める。

鱗雲



白い小さな雲片が群れとなって魚の鱗のように見える、この時季みられる特徴的な雲。
巻積雲という雲の一種で、鰯(いわし)雲、鯖(さば)雲などとも呼ばれる。

おはぎ



粒が半分残った餅にあんこをまとった秋のお彼岸に食すお菓子。

春のお彼岸に食す「ぼた餅」と同じお菓子。理由は諸説あり、ぼた餅は春の花である牡丹、おはぎは秋の花である萩にちなんで命名されたという説などがある。

秋刀魚



秋の代名詞とも言える魚。この漢字が当てられるようになったのは、実は大正時代から。それまでは「青串魚(さんま)」「狭真魚(さまな)」などと読み書きしていた。夏目漱石は著書の中で「三馬」と記している。

金木犀



小さなオレンジ色の花が咲き、強くて甘い香りが特徴。

中国から江戸時代に渡来した。中国では、丹桂、金桂、桂花などとも呼び、花を砂糖漬けにした「桂花糖」はお粥に入れたり、お菓子の香り付けなどに利用されたりしている。

クリニックNEWS

● みんなでコロナを乗り越えよう！

デイサービスセンターあかい実と共同企画で、当院待合室に虹の架け橋をつくりました。これは、「みんなで力を合わせて新型コロナウイルスを乗り越えよう」という願いを込めた企画です。

皆様ひとりひとりの願いを七色の紙にお書きいただき、スタッフが台紙に貼り、虹の架け橋が出来上がりました。現在のような、先が見通せない状況の中、虹は希望を表すシンボルです。皆様のご協力に、スタッフ一同感謝いたします。ありがとうございました。



●ご来院の**すべての方**に**体温測定**を実施しています。

現在、当院では新型コロナウイルス感染症対策のため、ご来院のすべての方に体温測定を行っております。

また、発熱・鼻水・のどの痛み・咳など風邪様症状がある方は、ご来院の前にお電話にてご連絡ください。スタッフが受診方法をご案内します。



医療法人社団やなせ

やなせ内科呼吸器科クリニック

〒433-8105 浜松市北区三方原町515-6

TEL: 053-414-5886

<https://www.yanase.or.jp/index.html>

医療法人社団やなせ

デイサービスセンター あかい実

介護の相談所 さおり

〒433-8105 浜松市北区三方原町566-1

TEL: 053-438-5161