

とちぎメディカルセンター 通信

No.19
2024.9

Snap News

とちぎの郷
納涼祭
2024.8.8



Special!

一緒に考えてみませんか? たばこの健康への影響について

Doctor's Interview

とちぎメディカルセンターしもつが
呼吸器内科医長

正和 明哲
(まさわ めいてつ)

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) について



市民公開講座の最新情報は
公式LINEをチェック!

topics

とちぎメディカルセンターしもつが
内視鏡室のご紹介

とちぎメディカルセンター通信

バックナンバーはWEBで閲覧できます。

<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/magazine/#log>





慢性閉塞性肺疾患（COPD）について

とちぎメディカルセンターしもつが
呼吸器内科医長

正和 明哲
(まさわ めいてつ)

こんにちは。とちぎメディカルセンターしもつが呼吸器内科医の正和明哲と申します。

今回はタバコにまつわる肺の病気のお話です。長期に喫煙をされている方、または受動喫煙のある方、職業性の粉塵暴露がある方は、ぜひ読んでいただくことをお勧めします。

COPD（Chronic Obstructive Pulmonary Disease）という言葉をご存じですか？従来、慢性気管支炎や肺気腫などの病名で呼ばれていた病気です。タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入暴露すると、肺に持続的な炎症が生じます。その結果、肺が破壊され、気流閉塞を来し、息切れや持続的な喀痰や咳嗽の原因となります。このように喫煙者が罹患する代表的な慢性呼吸器疾患を、COPDと呼びます。

COPDは、喫煙者の20%前後が罹患すると言われています。罹患率は世界的にも高いレベルにあり、2019年のWHO（世界保健機関）調査では、COPDは世界の死因の第3位に位置づけられています。

日本における推定患者数は50万人を超えますが、実際に治療されている患者は数十万人であり、国民からの疾患認知度が非常に低い病気です。病気であることを自覚しにくいいため、喫煙を継続し重症化するケースが多いのです。

COPDは肺の病気であるとともに、全身に影響をおよぼす病気でもあります。喫煙や加齢に伴う骨粗鬆症や心血管疾患、抑うつなどの精神疾患、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群、栄養障害などの併存疾患のリスクが高いです。

大部分のCOPD患者さんにおいて、炎症は肺にとどまらず、全身にも持続性に認められるため、身体的な消耗が生じやすいのです。

重度の気流閉塞のあるCOPD患者さんの約40%に体重減少がみられます。最終的には、いわゆるフレイル（年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した病態）を引き起こしてしまう可能性があります。

そのため、禁煙指導、薬物治療、呼吸器リハビリテーション、栄養指導による包括的な管理を行うことで、症状の改善や緩和、身体活動性の向上や維持を図ります。そしてCOPDの進行や、増悪を予防することで、健康寿命の延長を目指します。

では、どのような場合に、COPDを疑えばよいのでしょうか？COPDを疑う特徴として

- ①喫煙歴あり（特に40歳以上）
- ②咳（特に湿性）、痰、喘鳴（ゼーゼーなどの呼吸音）
- ③労作時（階段や坂道の登りなど）の息切れ
- ④風邪をひいたときに、息切れや喘鳴が顕著になる

が挙げられます。

COPDの可能性を自己評価できる質問票（右頁）を活用し、総合点が、4点以上の方は、医療機関を受診されることをお勧めします。

教えて！正和先生！～COPDについて～

Q.1 受診の目安を教えてください。

COPDの可能性をスクリーニングする質問票があります。質問は5つです。合計点数が4点以上の場合、COPDの疑いがあります。

Q.2 どのような検査で診断となりますか？

COPDの患者さんは、CTで特徴的な気腫性変化（肺が破壊され、空胞化される変化）を来すことが多いです。しかし、肺気腫の乏しい方もいるので、基本的な診断は、呼吸機能検査による不可逆性の気道閉塞の有無を評価することで決まります。



COPDスクリーニングのための質問票（COPD-Q）

お名前	記入日	年	月	日
COPDスクリーニングのための質問票（COPD-Q）				
1. 現在、おいくつですか？				
40～49歳	50歳～59歳	60歳～69歳	70歳以上	
☐ 0点	☐ 1点	☐ 2点	☐ 3点	
2. かぜをひいていないのに、たんがからんでせきをすることがありますか？				
いつも	ほとんどいつも	ときどき	まれに	ほとんどない
☐ 1点	☐ 1点	☐ 1点	☐ 0点	☐ 0点
3. 走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、 <u>同年代の人と比べて</u> 息切れしやすい方ですか？				
はい	いいえ			
☐ 1点	☐ 0点			
4. この一年間で、走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じることがありましたか？				
いつも	ほとんどいつも	ときどき	まれに	ほとんどない
☐ 2点	☐ 1点	☐ 0点	☐ 0点	☐ 0点
5. これまで、たばこをどれくらい吸いましたか？ ()に数字を記入し、次の計算をしてください。				
1日の平均本数 () × 喫煙年数 () = 合計 ()				
合計はどれですか？				
吸わない	1～399	400～999	1,000以上	
☐ 0点	☐ 1点	☐ 2点	☐ 3点	
各質問の点数を足して合計点を計算してください。				
1の点数() + 2の点数() + 3の点数() + 4の点数() + 5の点数()				
= 総合点 ()				
総合点が4点以上でCOPD（慢性閉塞性肺疾患）にかかっている可能性があります。医療機関を受診し、呼吸機能検査を受けることをおすすめします。				
Int J Chron Obstruct Pulmon Dis 2017 ; 12 : 1469.				

Q.3 すべての長期喫煙者が、将来的にCOPDになるのですか？

タバコに対する感受性は、人によって違います。同じように喫煙していても発症しない方もいるのです。また興味深いことに、稀ではありますが、非喫煙者でもCOPDを発症することがあり、COPD発症には遺伝的要因が関与していると想定されます。

Q.4 どのような治療をするのですか？

主に気管支を拡張させる薬剤や炎症を抑える薬剤を使用します。数種類の気管支拡張薬や抗炎症薬を、それぞれの患者さんに適した吸入器具を選択することで、無理なく定期吸入していただきます。また、重度のCOPD患者さんには在宅酸素療法の導入や、換気補助療法（NPPV：非侵襲的陽圧換気による人工呼吸器療法）を導入する場合があります。いずれも、呼吸器リハビリテーション、栄養指導による包括的な管理と共に、症状の改善、身体活動性の向上や維持を目指します。しかし、それ以前に、まずは禁煙が第一になります。どんな治療をしても、原因となるタバコを継続してしまうと、症状の進行は抑えられません。

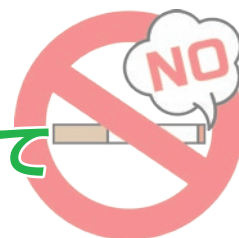
Q.5 COPDは治りますか？

残念ながら一度壊れてしまった肺が再生することはありません。そのため、早期に喫煙をやめることが、その後の疾患予後の改善に大きく関わってきます。実はある程度症状が進行すると、タバコによる肺へのダメージは、禁煙後も持続します。もちろん禁煙により症状の進行は遅らせることができますし、気管支拡張薬の使用により症状の改善や緩和は期待できますが、COPDが治ることはありません。うまく病気と付き合っていく必要があるのです。





一緒に考えてみませんか？ たばこの健康への影響について



日本では年間21万2,000人が、たばこによる超過死亡（たばこがなければ死なずに済んだ）で亡くなっています。受動喫煙での死亡者数は年間1万5,000人と推計され、多くの病気の要因の中で最大のものと言われています。喫煙による健康への影響を抑制するための動きが広がっています。

喫煙が原因とされる主な病気

たばこの煙は血液を通じて全身に影響を及ぼします。以下の疾病の原因となるリスクのあることが判っています。

悪性腫瘍や呼吸器疾患（COPD、結核）、循環器疾患（脳卒中、狭心症、心筋梗塞）、2型糖尿病、歯周病

有害物質が多く含まれる副流煙について

たばこの影響は喫煙者本人だけでなく、喫煙しない周囲にもリスクが及ぶことがあります。副流煙とは、たばこの火のついた先端から立ち上る煙のことで有害物質が非常に多く含まれています。喫煙者本人がフィルターを通して吸う主流煙より有害性が高くなります。小児では喘息や気管支炎などの呼吸器疾患等に影響があると言われています。



女性の喫煙

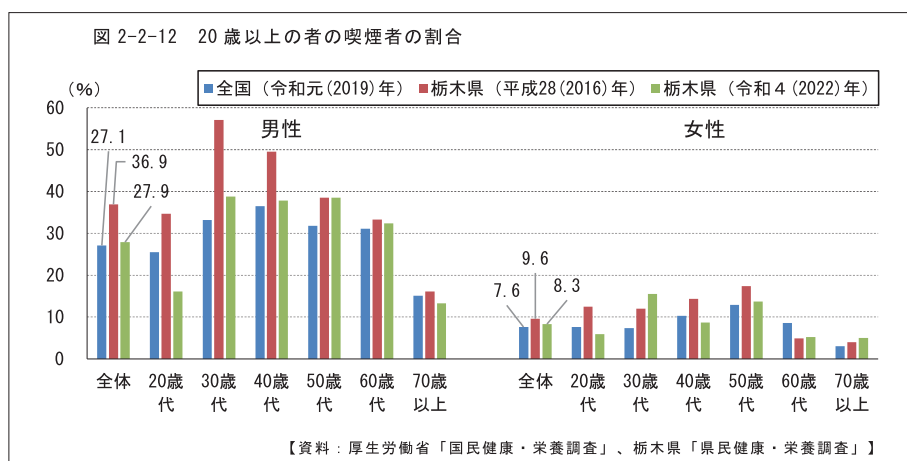
喫煙は妊娠・出産へのリスクにもなります。不妊や早期閉経のリスクが高まるほか、お腹の胎児にも大きな影響があります。流・早産、低出生体重児など、たばこの煙に含まれる有害物質の影響は計り知れません。妊婦の受動喫煙においても胎児の発育等に影響を及ぼします。

望まない受動喫煙の防止に向けて マナーからルールへ

日本においては、21世紀の健康施策の指標として、平成15年、「健康日本21」がスタートし、この方針を積極的に推進するために同年、「健康増進法」が施行されました。この中でたばこに関する方針として、「たばこによる疾病・死亡の低減」という最終目標が示されました。

「健康増進法」はその後一部を改正し、「改正健康増進法」として令和2年4月に全面施行されています。受動喫煙の防止を図るために、多くの施設で原則屋内が禁煙になり、学校、病院、百貨店、飲食店、事務所など、多数の者が利用する施設では、管理者が受動喫煙の防止のための措置を行うこととしています。

栃木県では平成26年より「健康長寿日本一とちぎ」を目指す「健康長寿とちぎ県民運動」を推進しています。



禁煙に関わる運動の一つとして、受動喫煙による健康影響を防止するために、「とちぎ禁煙推進店」の登録・公表を行っています。

栃木県内での喫煙者の割合は、男女とも減少傾向にあります。令和4年の県内の喫煙者の割合は令和元年の全国平均を上回っています。

吸いたい気持ちの対処法

禁煙開始直後は、とにかく吸いたい、口寂しい、手持ち無沙汰といった気持ちにとらわれがちです。飴やガムを代替品としてうまく利用し、気持ちを紛らわしましょう。歯磨きや冷たい飲み物などで気分転換を図るのもいいでしょう。



周りの人に協力してもらう

禁煙の決意が揺らがないよう、家族や職場の同僚、友人など、身近な周りの人に禁煙を宣言し、禁煙を見守ってもらいましょう。喫煙仲間を誘い、同じタイミングで禁煙を始めれば、気持ちの共有だけでなく、もらいたばこの防止にもつながります。



喫煙しづらい環境づくり

食後のコーヒーやお酒を飲んでいるときの一服が止められないという場合には、禁煙取り組み中は、思い切って飲むのを控えることで、吸いたい衝動を抑えましょう。



喫煙アプリの活用

ゲーム感覚で楽しみながら禁煙に取り組めるアプリや、禁煙者が集まり、励まし合えるアプリなど、無料で利用できるものもあります。

またCOチェッカーとともに医療機器として登録されているアプリもあります。医療機関で医師の処方を受け使用します。



禁煙補助薬の利用

禁煙補助薬には医師の処方せんが必要なものとニコチンガムなど、市中の薬局やドラッグストアで購入可能なものがあります。

禁煙に関するよくある質問

Q. 加熱式たばこ、電子たばことは？ 使用すると禁煙になるの？

加熱式たばこ…たばこの葉を加熱吸引するもの
電子たばこ…ニコチンを含んだ溶液を加熱吸引するもの



これらの新型たばこの長期使用に伴う健康影響については、まだ使用が開始されてからの年月が短いため、明らかではありません。しかし有害成分の分析結果から、加熱式たばこから発生する化学物質の種類は、紙巻たばこに比べほぼ変わらないものの、ニコチン以外の化学物質の量は少ないという学会報告があります。

一方、電子たばこについては、紙巻たばこと比較して、一部の有害成分が多く含まれるとの報告がありますが、ニコチン以外の化学物質の量ははるかに少なく、周囲への有害物質の曝露^{ばくろ}も同様に小さいことが報告されています。

たばこに含まれる有害物質の曝露に安全域がないこと、紙巻たばこ併用した場合には健康影響の十分な低減を期待できないことから、新型たばこを単独で使用している場合であっても、それをゴールとするのではなく、最終的にはその使用も中止するよう情報提供や支援を行うことが重要です。

Q. たばこを止めると太るのが心配です。

禁煙者の約8割に平均2kgの体重増加がみられます。しかし、禁煙2年目以降には体重がさらに増加する傾向は無く、血糖や中性脂肪などの検査値の悪化も一時的であることがわかりました。

体重増加を最小限に抑制したい場合は、体重増加の抑制効果のある禁煙補助剤を使いながら、禁煙直後から速歩などの運動を増やして身体活動量を高める方法が勧められます。

また、食生活の改善も効果的ですが、禁煙直後から食事制限を厳しくするとたばこを吸いたい気持ちが強く出る場合があるので、禁煙が安定するまで待ってから取り組むのがよいとされています。

とちぎメディカルセンターしもつが 内視鏡室看護師 成瀬 孝子

「最近胃の調子が悪い…でも、どこに行けばいいか…」「会社の健診で再検査を指示されたけど…」とお悩みの方へ。ぜひ一度当院へご相談ください。

当院は5室の内視鏡室を有し、消化器内科医師と外科医師が内視鏡検査を行っています。5名の内視鏡室スタッフが、安全かつ安心して検査を受けられるよう介助いたします。

内視鏡検査（上部・下部）は、患者さんが外来を受診し、検査が必要だと担当の医師が判断した場合に受けていただきます。基本的に、絶食や薬剤を飲むなどの前処置が必要になります。



内視鏡室は外来Dブロック受付の向かいにあります。

上部内視鏡検査（胃カメラ）の流れ

外来受診

- ・担当医と相談の上、検査の予約をする。
(経鼻内視鏡も行っていますので予約の際に医師にご相談ください)

検査前日

- ・検査前日は、夜9時以降禁食。



検査当日

- ・午前、内視鏡室受付。
中待合室で順番に血圧測定と問診票に記入する。
- ・咽頭麻酔。専用スペースで検査前の「のど麻酔」を行う。
- ☆嘔吐反射を抑えるために、麻酔薬のゼリーをのどの奥に5分間含み粘膜を麻痺させます。
それが難しい場合は、のどにスプレーをかける方法もあります。
- ・順番が来たら検査室へ移動する。
- ・医師、看護師と一緒に名前、生年月日、検査内容を確認（タイムアウト）して検査を開始。（検査時間5分～15分程度）



内視鏡室 受付

検査終了後

- ・終了後はすぐ帰宅できる。
(その場で医師から結果説明される場合もある。)
- ・終了後1時間は誤嚥防止のため飲食不可。



下部内視鏡検査（大腸カメラ）の流れ

外来受診

- ・担当医と相談の上、検査の予約をする。
(胃カメラと同様)

検査前日

- ・検査前日は指定の検査食のみ食べることができる。
- ・夜9時に処方された下剤を飲む。

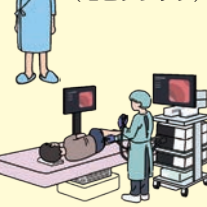


検査当日

- ・午前中は、自宅で洗腸剤（下剤）2リットルを2時間かけて飲み、排便の状態を確認する。
- ・午後、内視鏡室受付。
中待合室で順番に血圧測定と問診票に記入。
- ・検査着に着替え、待機スペースで問診票の再確認をする。
- ・医師、看護師と一緒に名前、生年月日、検査内容を確認（タイムアウト）して検査を開始。（検査時間30分程度）
- ☆大腸ポリープがあった場合は患者さんと相談し、その場でポリープ切除を行います。



洗腸剤
(モビプレップ)



検査前日に食べる検査食
(しもつが2階の売店で購入できます)

検査終了後

- ・終了後はすぐ帰宅できる。
- ・終了後2時間は腸を休めるため食事不可（水分摂取は可能）。
- ・ポリープ切除後は3時間食事不可。

検査とは異なりますが、当院では早期胃がん・早期食道がん・早期大腸がんに対する内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）も行っています。これは内視鏡でがんを切除する方法で、外科的開腹手術よりも患者さんの身体的負担が少ないことが特徴です。当院では今年度4月から8月までに36件のESDを実施しております。

内視鏡検査は、専門の医師が消化管を直接観察できるため、異常や病気を発見するための非常に有効な検査です。検査に不安を感じる方もいらっしゃると思いますが、スタッフ一同、患者さんが安心して検査を受けられるような対応を心がけてまいります。



内視鏡室 スタッフ

地域連携協力施設のご紹介



とちぎメディカルセンターでは、地域の診療所・クリニックの先生に「地域連携協力施設」としての登録をお願いしております。第一線の地域医療を担う「かかりつけ医」の先生方と連携を密に取ることで、互いの役割を明確にし、切れ目のない医療を提供しています。このコーナーでは登録いただいている施設を毎回ご紹介します。



おおやクリニック

院長：大家 準
副院長：大家 直美
住所：栃木市片柳町2-1-50
TEL：0282-24-8822
診療科：整形外科・外科・内科
<https://www.ooya-cl.com>



受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	—	—
15:00~17:30	●	●	●	—	●	●	—	—

当院は、患者さんのQOL（クオリティ・オブ・ライフ=生活の質）の向上を第一に考えた治療とケアを目指しております。地域の皆様の生涯にわたる健康維持をお手伝いする「かかりつけ医」として次の3つを基本理念に日々の診療にあたっております。

- ・患者さんに寄り添った適切な医療を提供します
- ・最新の技術の習得のために自己研鑽に励みます
- ・患者さんにご納得いただけるよう丁寧でわかりやすい説明を心掛けます

お子様からお年寄りの方まで、地域の皆様に信頼される医療を目指しております。また、通所リハビリステーション、グループホームを併設しております。お気軽にご相談、ご来院ください。

藤岡診療所

院長：天野 一夫
副院長：天野 芙美
住所：栃木市藤岡町藤岡5005
TEL：0282-62-9962
診療科：内科・消化器科・外科
<https://fujioaka-shinryojo.jp/>



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	—	●	●	●	—	—
15:00~18:00	●	●	—	●	●	—	—	—

※休診日 水曜日、日曜日、祝祭日 ※胃内視鏡 診療日すべて対応
※腹部エコー 診療日すべて対応 ※大腸内視鏡 月曜日、木曜日、金曜日

藤岡診療所は昭和60年9月に開院し今年で39年となります。これもひとえに、来院いただきました患者さんや地域連携のおかげと、心より感謝しております。

小さなお子様から高齢の方まで多くの方に来院いただき、風邪から慢性疾患の予防や管理、健康診断、予防接種、胃や大腸内視鏡、腹部エコー検査など幅広く対応しております。

令和4年4月からは消化器病専門医である天野芙美も在籍し診療をしております。女性医師である話しやすさ親しみやすさを生かし、丁寧で寄り添った診療を心がけ、今後もちぎメディカルセンターしもつが、大学病院、その他の医療機関とも連携をし、地域の皆様の心と体の健康のお手伝いができますよう努力してまいります。

大山整形外科

院長：大山 守
住所：栃木市国府町306-1
TEL：0282-27-4609
診療科：整形外科・内科
<https://www.ooyama0807.com/>



整形外科：診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	—	—
14:30~18:00	●	●	●	—	●	▲	—	—

▲土曜午後は14:30~17:00の診療

内科：診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	—	—	●	—	—	●	—	—
14:30~17:00	—	—	—	—	—	●	—	—

※ご不便をお掛け致しますが、2022年6月より火曜午後（呼吸器・アレルギー科）は、第1土曜へ変更となります。第1土曜以外でも、水曜午前や土曜にお越し頂けたら相談させていただきます。

当院は1980年8月に開院致しました。以来40年以上にわたり、整形外科を中心に地域医療に邁進してまいりました。

特に変性、変形性疾患を中心に診療しています。

約10年前より糖尿病専門医の娘と共に診療しております。外来でのインスリン、GLP-1製剤等の導入や、内服減薬を目指した生活習慣病の丁寧な生活指導を心がけております。

また、月1度第1土曜午前は、慶応義塾大学病院 呼吸器内科講師が診療しております。

今後とも地域の皆様と共に、地域医療に少しでもお役に立てるよう努力していきたくと思います。

田村医院

院長：田村 治
住所：栃木市大平町西水代1835-1
TEL：0282-43-3368
診療科：内科・小児科・循環器科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—	—
15:00~18:00	●	●	—	●	●	—	—	—

田村医院は先代から長年にわたり地域に根付いた医療を目標に開業しております。

外来診療ではかかりつけ医として幅広く内科診療に取り組み、専門的診療が必要な時はTMCしもつがや大学病院にお世話になっております。また訪問診療も行い、終末期の方の看取りも行っております。訪問診療を行っている中で突発的に骨折や誤嚥性肺炎などで入院が必要な時は、後方支援病院であるTMCしもつがやTMCとちのきですぐに対応していただければ安心して診療が続けられております。今後も外来通院困難な方の増加が予想されます。外来診療とともに訪問診療にもフットワークよく対応していきたくと思います。



とちぎメディカルセンター
市民公開講座

参加無料
申込不要



地域を支える救急医療セミナー ～しもつが救急外来と栃木市消防本部の体制～

日 時：2024年10月12日(土) 14:30～

場 所：とちぎ岩下の新生姜ホール 小ホール【栃木文化会館 栃木市旭町12-16】

座 長：代表理事理事長 森田 辰男

内 容： 第1部 しもつが**救急外来**について しもつが救急科 医長 渡邊 伸貴
第2部 栃木市救急体制の**最前線** 栃木市消防本部 通信指令課 渡部 剛

主催：一般財団法人とちぎメディカルセンター
共催：栃木市 ※栃木市健康マイレージ対象事業
お問い合わせ先：法人本部 総合連携推進部
TEL：0282-20-1281



市民公開講座の最新情報は
公式LINEをチェック！



かんたん健康体操

ご自宅や職場で簡単に
できる体操を紹介します

タオルを使った運動



肩甲骨周囲の筋肉を動かすことで姿勢が
良くなります。良い姿勢を保つことで、歩く
ときの足、腰への負担が軽減します。



YouTube公式
チャンネルで
詳しい動画を
ご覧になれます。

①体幹のストレッチ 運動の目安：10回×3セット



肩幅に広げた両手をぞうきんがけをするように
前に伸ばします。

②肩甲骨の運動 運動の目安：10回×3セット



背筋と肘を伸ばし、身体は動かさずに肩甲骨を
前後に動かします。
※肩がすくまないように注意しましょう。

<運動上の注意>

- ・痛みの出る時は行わないでください。
- ・医師から止められている時は行わないでください。

監修：とちぎメディカルセンターとちのき
リハビリテーションセンター



■19号の表紙

今回の表紙は5年振りに開催した、とちぎの郷の納涼祭の様子です。会場では、ご利用者の皆さんに冷たいかき氷を提供し、手持ち花火や打ち上げ花火を楽しんでいただきました。ボランティアの方々にベリーダンスをご披露いただき、盛会のうちに終了しました。

発行・編集

一般財団法人
とちぎメディカルセンター
総合連携推進部 広報室



<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/>