

医療法人社団 恵誠会 大西病院 広報誌

地域に笑顔を いつも心に

# ほほえみ

vol.25

秋号 2021.10

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

特集

からだのしくみシリーズ<sup>25</sup>

## 肺炎について

通所リハビリテーション 秋のお知らせ ～活動紹介・作品展～

『当院からのお願い』『発熱外来のご案内』

特集

# 肺炎について

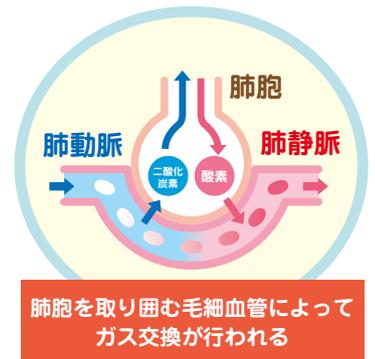
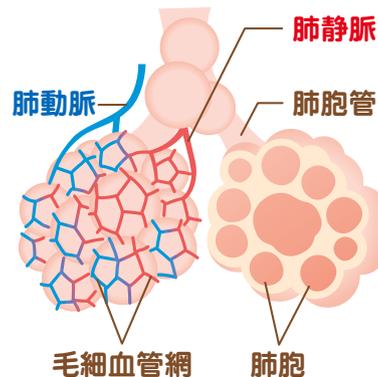
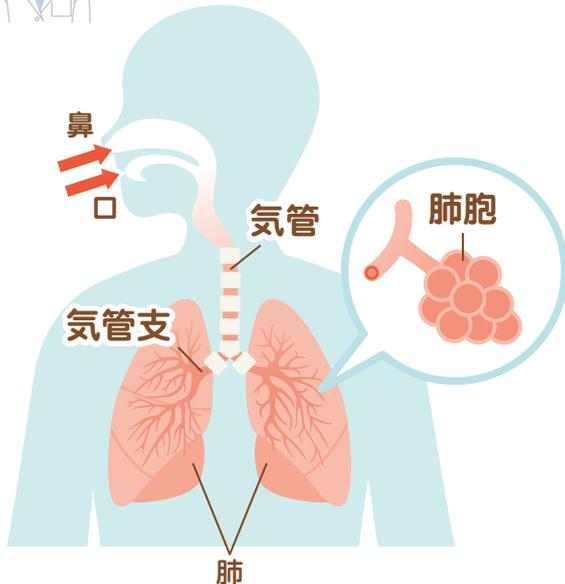


コロナ、コロナで**ストレス**が溜まっていけんなぁ…。  
そう言えばこの前、テレビで『**肺炎**』になって苦しんだらうてニュースで言ったな…。  
『**肺炎**』ってよう聞くけど、どんな病気なんじゃ先生？

『**肺炎**』について説明する前に、**肺の仕組み**と**呼吸のシステム**から説明させていただきますね。



まず**呼吸器**の全体図を確認しましょう。  
鼻や口から吸い込んだ**空気**は**気管**を通過し**肺胞**まで送り着き**ガス交換**を行います。



人間は**生命を維持**するために**酸素**が必要です。そして**酸素**を消費した後、**二酸化炭素**に変わりその後、**二酸化炭素**を排出しなければなりません。その**ガス交換**のために肺が頑張ってくれています。



## 呼吸運動について

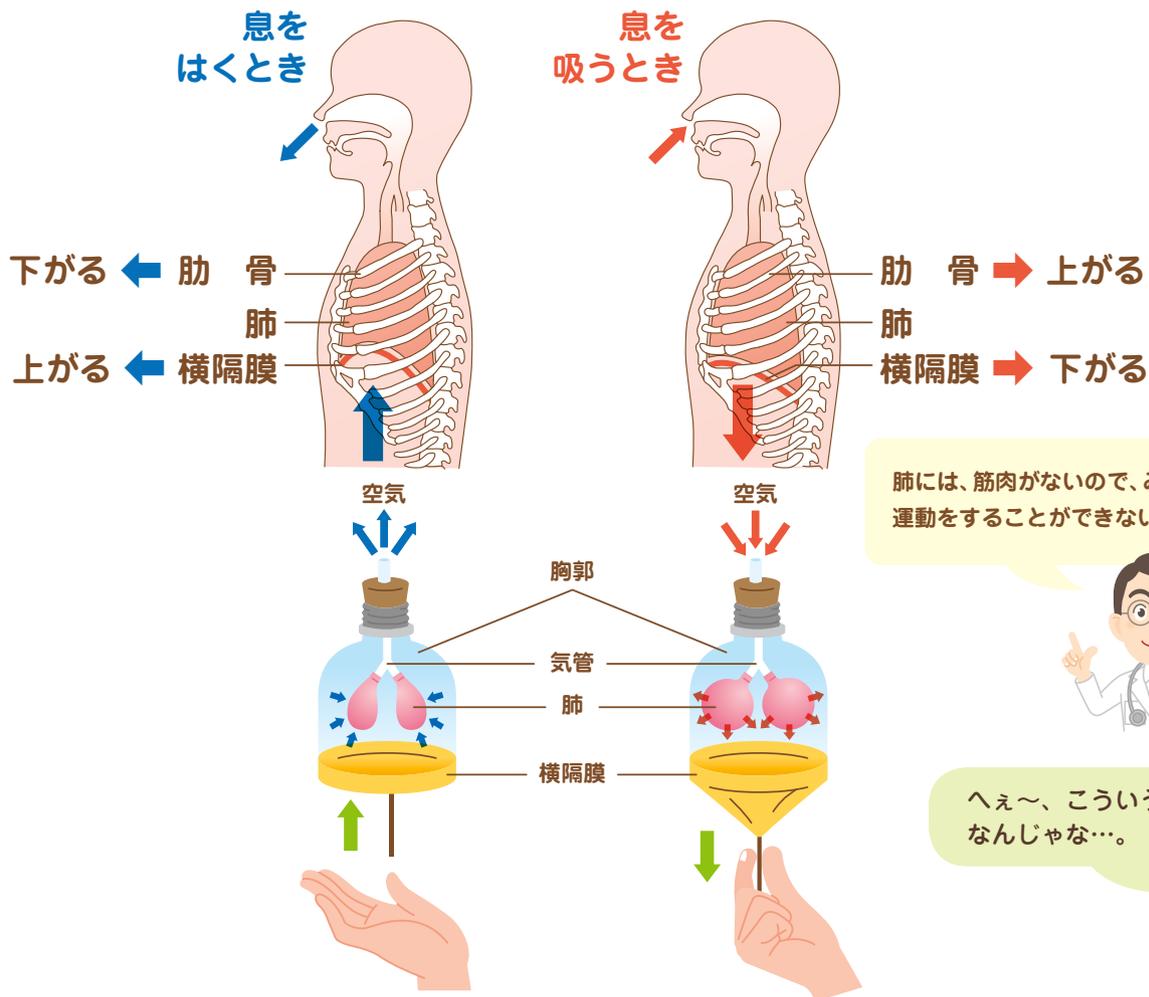


呼吸運動は「横隔膜」の運動によって肺のガス交換を行っています。



聞きなれないですね…。  
では肺と横隔膜の関係を分かりやすく  
模型のイラストを使って説明していきます。

横隔膜??? なんじゃそれ?



肺には、筋肉がないので、みずから運動をすることができないんですね。



へえ～、こういう仕組みなんじゃな…。



## 防御システムについて

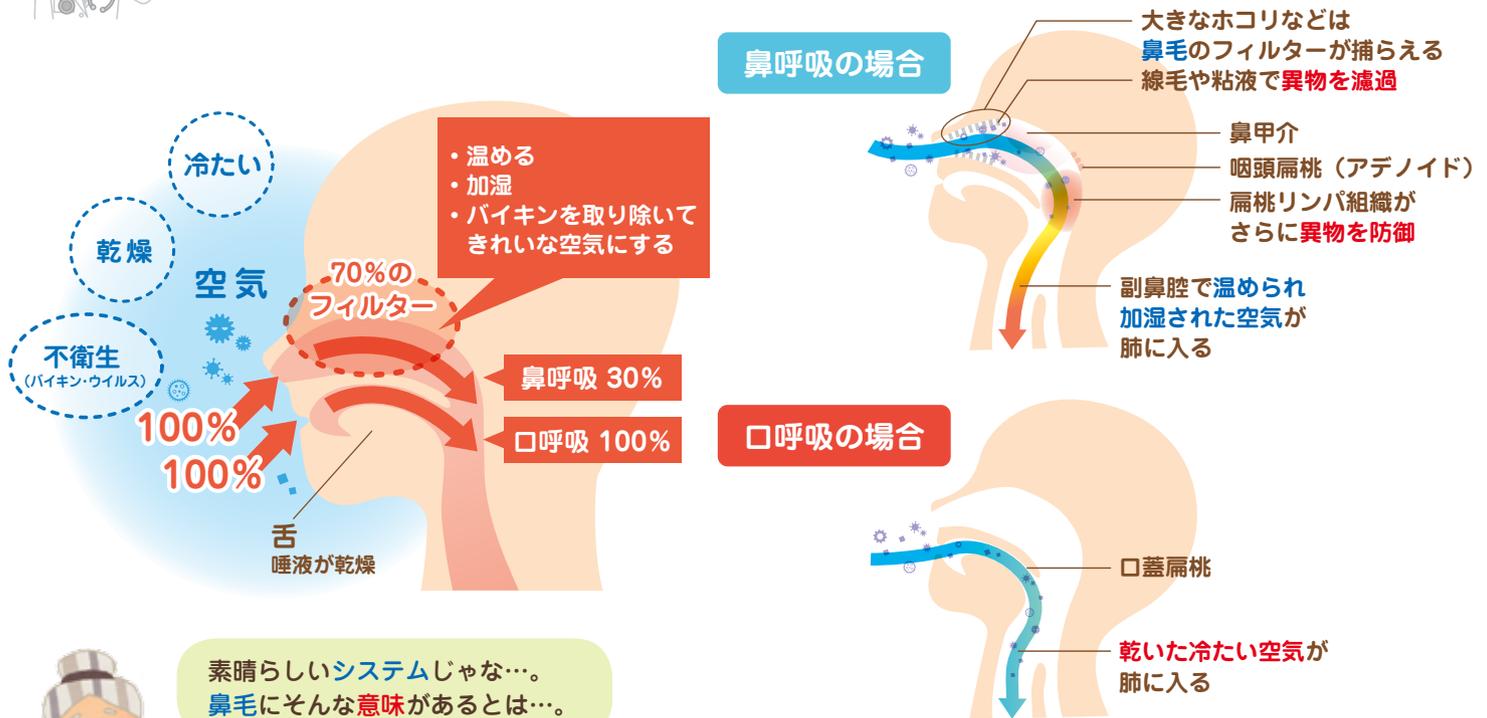


でも、この呼吸をする時に**ウイルスや細菌**と一緒に吸い込むわけじゃろ？

その通りです。しかし人間の体にはその**ウイルスや細菌**が肺に入らない様に**防御するシステム**が備わっているのですよ。



ではまず**鼻**に備わっている**システム**から説明しますね。



素晴らしい**システム**じゃな…。  
**鼻毛**にそんな**意味**があるとは…。

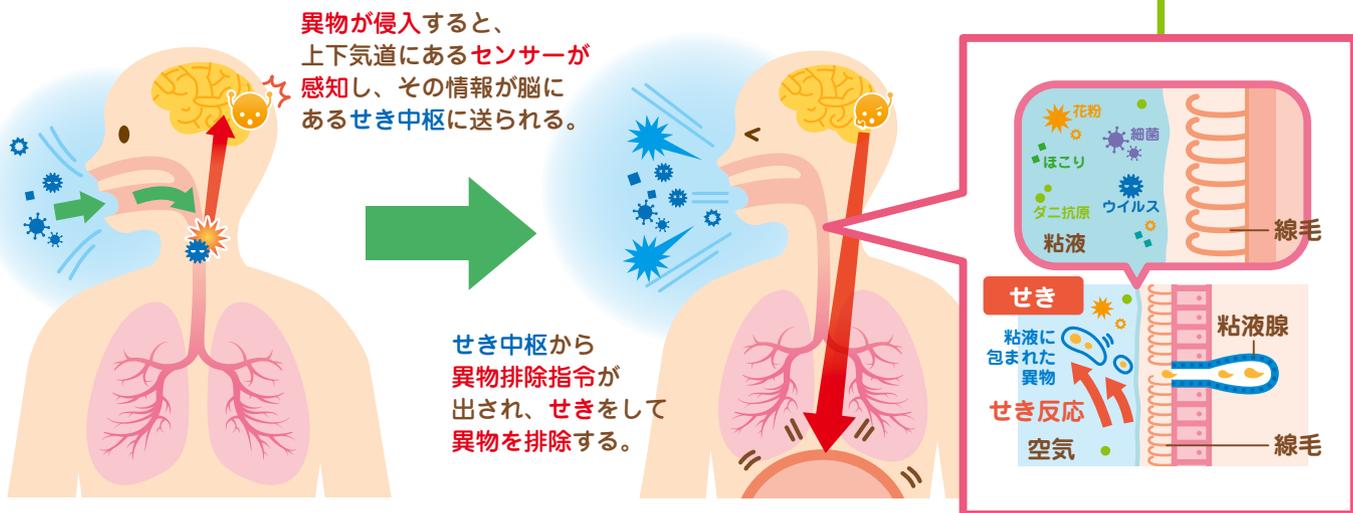
ただし、ここで注意があります。残念ながら**鼻**に備わっている**システム**が**口**にはありません。すなわち**鼻呼吸**と違って**口呼吸**をすると外からの**ウイルスや細菌**を含んだ**乾燥した冷たい空気**がそのまま**体内に侵入**してしまうことになります。





でも安心してください。やむを得ずウイルス・細菌・ハウスダストの他、異物が侵入してしまった場合でも次なるシステムが備わっています。

## 異物侵入とせきのメカニズム



## せきは外からの侵入者に対する防御反応

せきは気道に侵入してきたほこり、細菌、ウイルスなどの異物からからだを守るために、異物を気道から取り除こうとする生体防御反応です。まず、異物が侵入すると、その情報が脳にあるせき中枢に送られ、異物の排除指令が出されます。これがせきのメカニズムです。せきには、異物をからめ取った「たん」を体外に排出する役割もあります。

長引くせきは、からだからの「危険サイン」といえます！



じゃから、咳やクシャミが出るんじゃな…。  
こりゃ知らなかった…。

## 炎症部位について



しかし残念ながら防御し切れなかった異物が気道に付着したり、肺胞まですり抜けてしまった場合はそこに炎症が生じます。

### 上気道炎

上気道に感染して炎症が起こる

咽頭 } 上気道  
喉頭 }

### 肺炎

肺胞や肺の壁に感染して炎症が起こる

気管 } 下気道  
気管支 }  
肺胞 }



その肺胞の中で起きてしまう炎症を「肺炎」と言います。

ガス交換を担ってくれている肺胞が機能しにくくなるため、苦しい呼吸になり、最悪の場合、呼吸困難となり命を落とす可能性もあります。



肺炎には様々な原因・種類があります。一度、医師に相談ください。



## 肺炎の症状について

このような症状がある場合には「肺炎」の可能性がります。すぐに受診に来てください。



### 一般的な症状

1週間以上続く  
せき・たん（咳嗽）



発熱（37～38℃以上）



黄色または緑色のたん（膿性痰）



呼吸困難



脈が速く浅い  
（1分間に24回以上）



息を吸ったときの胸痛



動悸



通常よりも脈が速くなる  
（1分間に100回以上）



悪寒・ふるえ（戦慄）



### 高齢者にみられやすい症状

何となく元気がない



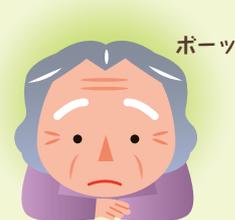
食欲がない



活動性が落ちている



ぼーっとしている



怖くなってきたわ…。なんか予防する方法はないん先生？

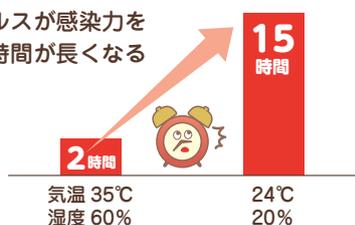


## 肺炎予防について

この季節から段々と気温が下がり空気が乾燥してきます。  
まずそれに伴い注意して欲しい点と感染経路の再度確認をお願いしたいと思います。



ウイルスが感染力をもつ時間が長くなる



低温 乾燥

に  
注意

鼻の中の温度が下がり、免疫力が低下

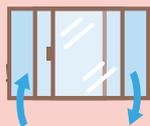
冷たく  
乾いた空気

ウイルスを  
押し出す線毛

乾燥していると働きが低下

室内は適度な湿度に！

定期的な換気も忘れずに



40~60%



いま大切なこと

マスクを着用！

鼻やのどの保温・保湿をする効果も！



接触感染



不衛生な手指消毒不足なトイレや嘔吐物の箇所

主に口から体内に侵入

乾燥した粒子が埃と一緒に…

飛沫核感染・空気感染



空気中に浮遊  
※直径 0.005 mm以下の粒子

吸い込む

飛沫感染



咳、くしゃみ  
※直径 0.005 mm以上の粒子

水分が蒸発して…

1~2m

## 『肺炎』を防ぐには

- ① 手洗い・うがい・マスク着用
- ② 口の中を清潔にする
- ③ 誤嚥に気を付ける
- ④ 抵抗力を高める  
(規則正しい生活、禁煙など)

以上が基本的な予防法です。

## 更に

- ① 肺炎は年齢と共に**死亡**のリスクが上がります。
- ② 死亡者の**98%**は**65歳以上**の高齢者です。
- ③ 肺炎は発症後に**急速**に悪くなることがあります。

以上の点に注意する必要があります。

そこで『肺炎球菌ワクチン接種』のお勧めをしております。

肺炎は細菌やウイルスなどの微生物が肺に入り込んで起こる炎症です。肺炎の原因となる微生物には様々な種類のものがありますが、日常でかかる微生物で最も多いのは肺炎球菌という細菌です。成人用肺炎球菌ワクチンの接種により、肺炎球菌による感染症の予防や感染した場合の重症化を防ぐことができます。

### 対象者

- ① 今までこのワクチン\*を接種したことがない方

\*23価肺炎球菌多糖ポリサッカライドワクチン

- ② 対象の年度に右の年齢になる方

該当する年の4月2日から翌年の4月1日までに、表の年齢の誕生日を迎える方

- ③ 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（インフルエンザの定期接種対象者と同じ）も対象

65歳	70歳	75歳	80歳
85歳	90歳	95歳	100歳

定期接種の対象者は毎年異なるため、接種の機会を逃さないようご注意ください。

こりゃええ事、聞いたわ!!!

# 通所リハビリテーション 秋のお知らせ

ヒモを引っ張って  
大当たりを当てよう!

## 秋のジャンボ宝菓子



## みんなの 作品展



『お月見飾り』  
大塚美津子 さん

秋らしいお月見飾りが  
出来ました。



『スタンドグラス風  
モビール』  
実井 勝枝 さん

ペットボトルのラベル  
等で作りました。

### 案内

大西病院 通所リハビリテーションは、ご自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。ご相談・ご質問等がございましたら当院までお問い合わせください。(問合せ：☎0863-33-9333)

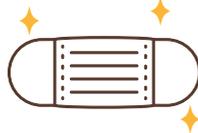
## 新型コロナウイルスに対する当院職員の取り組み



当院では新型コロナウイルス感染拡大防止に向けて、職員が下記の取り組みを行っています。



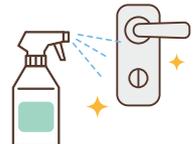
出勤時に体温測定を行い、体調管理チェックを行っています。



全職員のマスク着用の徹底を行っています。



こまめな手洗いと手指消毒を行っています。



待合スペースやドアノブ、手すり等のこまめな消毒を行っています。

## 当院からのお願い

ご来院の皆さまへ

# 体温測定 行います



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来院者全員の体温測定を実施しています。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う

## 面会制限のお知らせ

面会は予約制です  
☎0863-33-9333

- 面会日時：14：00～15：00 ※月～土（祝日を除く）
- 面会時間：10分／回 以内
- 面会人数：少人数  
（新型コロナウイルス流行地域の方はご相談ください）
- 面会回数：1回／週 まで

その他、詳しくは予約時にご説明いたします。  
緊急事態宣言およびまん延防止等重点措置等により面会制限に変更がございます。  
大変ご不便をおかけしますがご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



## 発熱外来のご案内

- 当院では感染予防のため『発熱外来専用窓口』を新設しております ●

右記の症状がある方は  
**発熱外来**を  
ご利用ください。

発熱や  
せき、たん等の  
**かぜ症状**



※発熱外来は、新型コロナウイルスの**専門外来ではありません。**

## あとがき

8月8日に東京オリンピック・パラリンピックが閉幕しました。

コロナ禍における一年の延期、そして賛否の中、開幕し異例の大会となりました。

日々の生活に様々な制約があり素直に喜び事を忘れかけていた自分が、選手の真っ直ぐな思いに触れ、心を動かされた事。

また心労が重なる中、運営にご尽力された大会関係者の方々に心より感謝したいと思います。

（広報企画室 江木 堅二）

## 外来担当医表

診察室		1 診	3 診
月	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
火	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
水	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
木	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
金	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
土	午前	大西敦之、大西正高、豊岡伸一、井上 淳(整形外科) ・上記の内3名が診察を行っています。 ・当院に掲示しています。	

※ 上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。事前にお電話にてご確認ください。

※ 平成30年7月より在宅診療担当(常勤) 山根正隆医師が着任しています。  
※ 豊岡教授の診療は予約制となり、土曜日の午前10:00~11:00までとなります。

※ 上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。  
※ 撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が読影を行い迅速な診断が行えます。

## 外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後(16:00~18:00)	○	○	○	○	○	—

### ■ 休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

※ 時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診察が可能かどうかの判断がされます。  
事前にお電話にて診察が可能かどうかお尋ねください。

## 当院へのアクセス



### 電車をご利用の場合

JR宇野みなと線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



### バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

### シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。

※ 詳細は下記をご覧ください(玉野市内のみの運行です)

<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



### お車でお越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、岡山市街地からは、約40分~50分。  
倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、国道30号線経由で、約20分~30分。



医療法人社団 恵誠会

# 大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11

TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

- 大西病院通所リハビリテーション TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229
- 大西病院 居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーションほほえみ TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313
- ヘルパーステーションほほえみ

<http://www.onishihp.or.jp>

大西病院

検索

<https://www.facebook.com/onishihp>