公式「ホームページ」

おかげさまで呼春の森診療所も社会の一員として認識されるようになってきました。これから**少しでも貢献したい**と考えています。

患者数が増加すると、どうしても待ち時間が長くなり、診察時間は短くなってしまいます。病気のことだけではなく、仕事や趣味など、**いろんな話をききたい、でも時間がない**。もやもやを感じながら、日々の診療を行っています。

今回は１つのツールとして、**呼春の森診療所 公式ホームページ**を紹介したいと思います。できるだけ簡単な言葉で病気について解説した**「おたより」**や、当院の最新情報など、当院の**情報発信の軸**となるものです。初めての方はもちろんのこと、日々更新していますので、久しぶりにチェックしてみてはいかがでしょうか。

適切な診断や治療は当然として、**医療従事者の熱意**がないと、病気はよくなりません。一方、**患者の皆さんの努力**も不可欠なんです。双方そろって、はじめて良い結果がうまれるものと思います。病状の理解を深めるためにも、是非お役立て下さい。

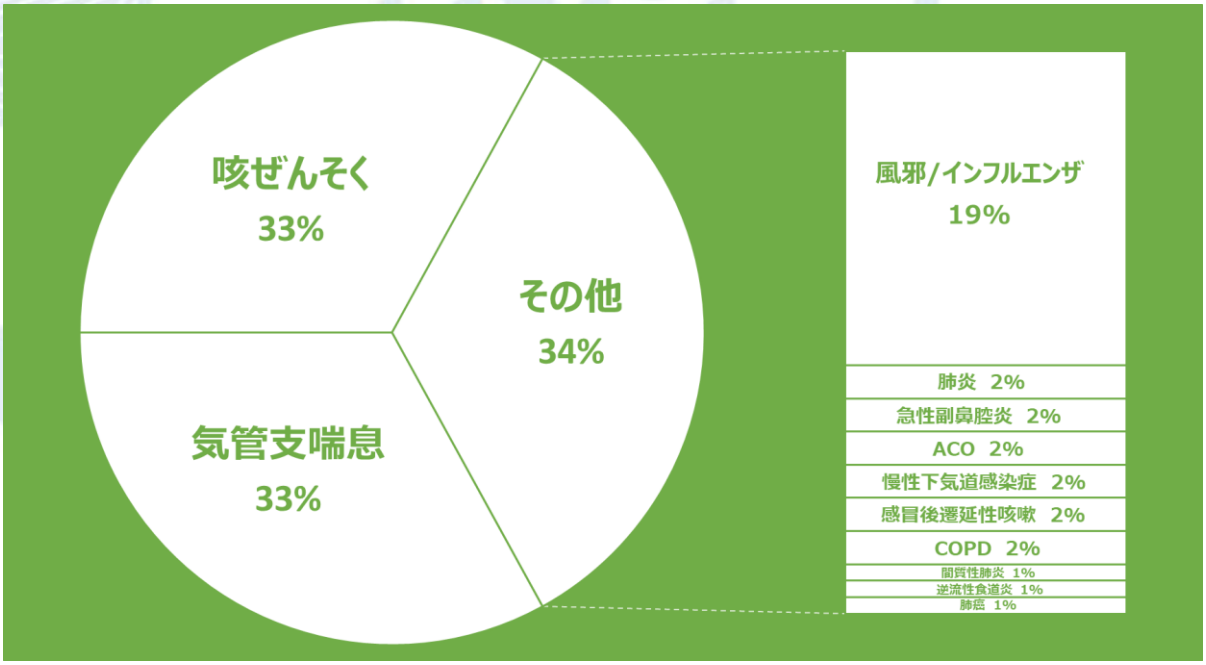
YahooやGoogleでも**「呼春の森診療所」**と検索すると、上位に出てくるようになりました。また、**公式Facebook**や**公式Instagram**(こちらは園芸情報や院長のボヤキのみ…)もありますので、お気軽に「いいね」や「フォロー」もお願いします。

最後に、呼春の森診療所は皆さんに支えられ、成り立っています。**Google**や**病院なび**などでの**★評価や口コミ投稿**もお待ちしております。お手柔らかにお願いします。

おおにし呼吸器・糖尿病内科
呼春の森診療所

長引く咳「その原因」

当院の受診動機として最も多かったのは**長引く咳**であり、**4年間で2756人受診**されました。いかに咳でお困りの患者さんが多いのかがよくわかります。



さて、咳を訴えて来院された患者さんの原因の内訳です。まず、**咳ぜんそく・気管支喘息が約70%**とアレルギーによる咳が非常に多く、逆に**約30%はその他の原因**によるものでした。今では、新型コロナウイルス感染症後の咳も非常に多くなっています。

咳の診療のおいて重要なのは**咳がなぜ起こっているのかを考えること**です。咳止めを処方することではありません。当院では①レントゲン、②呼気NO検査、③呼吸機能検査を必ず受けて頂き、その原因を調べ、適切な治療を行っています。

原因が日常に潜むこともしばしばですので、患者さんと一緒に原因考えながら、根気強く、咳の診療していきたいと思います。

おおにし呼吸器・糖尿病内科
呼春の森診療所

吸入薬「止める前に」

咳ぜんそくや気管支喘息などのアレルギー疾患は、現在の医学では完全に治すことはできません。吸入ステロイド薬により、**症状を抑え、その状態を維持すること**が目標になります。

症状がよくなると、**ゴールと解釈する**のは当然かもしれません。私たちは一生涯から病気を考えますので、実はスタートでしかありません。**一生つきまとう問題**なのです。自己判断での治療中断により、おさまっていた症状が**再燃することもしばしばです**。

吸入ステロイド薬は、**咳ぜんそくでも数ヵ月～1年**、**気管支喘息の場合は一生継続すべき**と言われています。ただし軽症例においは、徐々に薬を減量し、休薬に踏み切ることもあります。不要な薬が体に入り続けることは避けたいとの考えからです。

休薬後も症状がおさまったままになることもありますが、**風邪・アレルゲン曝露**(花粉・ダニ・ホコリ・ペット)・**タバコ・冷気などの刺激**により、再燃することが多いです。治療の再開が必要になりますので、ご連絡頂きますようお願いします。

おおにし呼吸器・糖尿病内科
呼春の森診療所

喘息「バイオマーカー」

悪性疾患(がん)に腫瘍マーカーがあるように、気管支喘息にもマーカーがあるのはご存じでしょうか？　近年喘息の病態が明らかになるにつれ、３つのバイオマーカーが注目されています。

①　呼気NO値　　②　好酸球数　　③　IgE抗体値

①呼気NO値　検査室にある紫色の機械で、吹いてボールを範囲内に入れる検査です。喘息診療においては、なくてはならない検査になりました。たった数秒の検査で、喘息による気道炎症の有無がわかります。初診時だけではなく、その後の喘息管理にも有用です。重症度によって測定頻度が異なります。

②好酸球数　血液検査で測定できます。好酸球は白血球の1つで、特に重症(難治性)喘息患者さんにおいて、悪さすることが多く、測定も必須です。この数年で好酸球をターゲットとした特殊な治療薬(抗体製剤)が出てきたこともあり、非常に注目されています。

③IgE抗体値　血液検査で測定できます。IgE抗体は、主に外からアレルゲンが侵入した場合に関与し、炎症細胞を介して、アレルギー反応を起こします。IgE抗体全体の量と原因物質の同定が可能です。こちらもIgE抗体をターゲットとした特殊な治療薬があります。

吸入ステロイド薬が治療の中心になりますが、ただ漫然と処方するだけでなく、問診や診察に加え、バイオマーカーを用いることで、どのタイプの喘息かを判断し、治療をアレンジし、管理します。喘息の診療も新しくなっており、良い診療が提供できるよう工夫したいと思います。

おおにし呼吸器・糖尿病内科
呼春の森診療所

抗原「アレルゲン」

アレルギー疾患において、問診や血液検査を行うことで、**原因となる物質を同定することは極めて重要**なことです。この物質のことを、**アレルゲン**や**抗原**と呼びます。

花粉症・アトピー性皮膚炎・蕁麻疹・気管支喘息・食物アレルギー・アナフィラキシーなどのアレルギー疾患は、アレルゲンに曝露することにより、しばしば発症してしまいます。逆に、アレルゲンを同定することにより、回避することが可能となる場合があります。つまり**環境を改善することで、病状を良くすることができ、これらは薬物療法よりも重要なこと**です。

例を挙げますと、吸入薬や内服薬での治療を行ってもなかなか改善しない気管支喘息患者さん。よく話を聞いてみると、家で犬と一緒に寝ていることが判明したなどの場合があります。この場合は犬がアレルゲンとなっていますが、**どんなに薬物療法を強化しても、アレルゲンに曝露し続けていると病状が良くならない**わけです。同じように**職業や趣味**とも関係している場合があります。

View 39などの検査キットを用いることで、**30種類以上の多くのアレルゲンを同時に測定することが可能**です。こちらでは項目の選択はできませんが、花粉・ダニ・ハウスダスト・カビ・ペット・食物などを、まんべんなく測定することができ、おすすめです。

費用の問い合わせも多いですが、**アレルギー疾患や症状がある場合は保険適応**となります。**3割負担で 5,000円程度**となります。患者さん自身も、何に対してアレルギーを持っているかを把握しておきたいと思われていることが多く、他の検査に比べても、満足度の高い検査であると感じます。

おおにし呼吸器・糖尿病内科
呼春の森診療所

花粉症「解決策」

花粉症とは、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称で、主にアレルギー性鼻炎や結膜炎のことをいいます。花粉は**咳ぜんそくや気管支喘息にも悪影響しますので注意が必要**であり、当院でも積極的に治療を行っています。

全身治療と**局所治療**を組み合わせて診療します。前者は血液の流れで全身に広がり、鼻・眼・気管支などに広く効くもので、**抗アレルギー剤の内服**がこれにあたります。後者はその場所で特に効力を発揮するもので、**点鼻薬・点眼薬・吸入ステロイド剤**に代表されます。

「治療の開始は、花粉の飛びはじめに」と言われており、三重県では**2月上旬の内服開始が望ましい**とされています。最近の抗アレルギー薬は、眠気などの副作用も少なく、かつ効果も高くなってきています。また、点鼻薬や点眼薬も処方できますので、お申し付け下さい。

症状の苦痛をよく覚えておいて下さい。来季に向けて**舌下免疫療法**という、**花粉症の根本的な治療を**行うこともできます。私も受けましたが、著効し、とても快適に過ごせています。**夏から秋の開始が望ましく、3-5年の間、シーズンオフも内服が必要**です。

最後に日常の注意点として、メガネやマスクの着用、衣服を払ってからの入室などがあります。いずれも**抗原回避が目的**になりますので、是非お気を付け下さい。

おおにし呼吸器・糖尿病内科
呼春の森診療所

花粉症「新治療」

花粉症の新しい治療である**舌下免疫療法**をご存知でしょうか？

原因となるアレルゲンを少しずつ体内に投与することで体を慣らし、いざ本物が侵入してきても反応しなくするという画期的な治療です。従来の「抑える」治療ではなく、「治す」つまり**根本的治療**です。現在、**スギ花粉**と**ダニ**に対する治療が保険適応となっており、当院でも行っています。

まず、**花粉に対するIgE抗体の血液検査を行います**。反応が陽性であり、正確に診断された場合、治療の適応となります。

実際の治療ですが、**舌下錠を 1日1回 毎日服用**します。舌の裏におくとすぐに溶け、しばらく保持したあと飲み込み、その後5分間はうがいや飲食を控えるようにします。少量から開始して、途中増量し、**数年間 (3-5年が推奨) 継続**して服用します。

気になる副作用に関しては、口の粘膜の腫れや不快感が出ることがありますが、1カ月までをピークに消失することが多いです。**気管支喘息がある場合は、十分コントロールされていることを条件に使用することができます**。

アレルゲンの回避や、従来通りの薬物療法 (抗アレルギー剤、点鼻薬、点眼薬) も併用することができますので、患者さんの状態やご希望に応じた治療を選択させていただきます。

なお、**花粉の飛散している時期の内服開始はできません**ので、ご希望の方は**夏から秋頃に**お申し付け下さい。春がうんざりという方、是非ご検討下さい。

おおにし呼吸器・糖尿病内科
呼春の森診療所

コロナ感染症「現在」

ご存じの通りに、新型コロナウイルス感染症の流行が続いていますし、今後も続いていくのでしょう。世間での制限緩和には賛成ですが、医療現場では緩和できない現状があります。

当院では流行当初から積極的に発熱外来を行ってきました。何百人も診療してきましたが、感染対策により、今のところ感染しておらず、縦の突破は許しませんでした。ところが今回、家族の発症により、院長、副院長が濃厚感染者となり、診療に制限がかかりました。あっさり横から入ってきたわけです。どの家庭にも土足で入ってくる感じですね、こういうものは順番かなとも思います。

ただし当初に比べると、過度に心配する必要はなくなってきました。同時流行中のインフルエンザの方が、むしろ自覚症状が強い印象です。以下は、現時点(2023.1.12)での当院での対策になります。

●発熱・気道症状のある方は、屋外(車内)で診療する。
●発熱外来はそれぞれ11:30以降、16:30以降とし、一般患者と時間をわけて対応する(トリアージ対応)。
●双方のマスク装着は徹底し、こちらは防護策をとる。
●インフルエンザ/コロナ抗原同時検査キットを用いる。
●基礎疾患があり、酸素低下などの重症者は抗ウイルス剤(ラゲブリオ)を投与する。そうでなければ約1週間の対症療法。
●重症者は入室し、レントゲンやCTを施行することがある。
●行動制限は、行政の基準に準じる。
●患者さんとスタッフの感染リスクをよく考える。
●基礎疾患の適切な治療は、最大の重症化予防である。
●粛々と通常診療を行う。
●社会貢献。断らない。

おおにし呼吸器・糖尿病内科
呼春の森診療所

肺炎球菌「ワクチン」

今回の新型コロナウイルス感染症の流行で、肺感染症の怖さや基礎疾患管理の大切さをご理解いただく良い機会になったのではないでしょうか。当院には、**感染症に罹患しやすく、また重篤化しやすい**患者さんが多く通院してみえます。

よって、**ワクチン接種を強く推奨**していかなければなりません。**コロナ**、**インフルエンザ**、**肺炎球菌ワクチン**とも、できるだけ多くの方に届けることができるよう心掛けたいと思います。

一般にはあまり知られていないかもしれませんが、インフルエンザが重篤化する場合、インフルエンザそのものの悪さではなく、多くは肺炎球菌性肺炎を中心とした他の感染症を合併することによります。

肺炎球菌に対しては有効なワクチンが存在し、さらにそのワクチンに対しては、**公費助成**が受けられます。**65歳から**、70歳、75歳・・・と、**5歳毎の年齢の方が対象**となっています。対象者の方は通知がご自宅に届くはずですので、忘れずに接種して下さい。

また、5歳毎・・・という点は賛否があります。医療経済を加味した取り決めであることは明白ですので、**基礎疾患があり、リスクが高い方は、公費助成を待たずに接種した方が安全**ですので、お申し付け下さい。

感染予防と重症化予防が目的です。肺炎(誤嚥含む)は死因の第3位、肺炎による死亡者の約95%は65歳以上です。うがい・手洗い・マスクなど日常での感染予防もお忘れなく！

おおにし呼吸器・糖尿病内科
呼春の森診療所

胸部CT「早期発見」

当院では、**胸部CT**を受けて頂くことができます。レントゲンは平面的(2次元)な評価までですが、CTでは**立体的(3次元)に評価**することが可能となります。血管や気管支の1本1本まで確認することができ、同じように細かく病気の評価もできるわけです。

昨今、非喫煙者でも発症する**早期肺腺癌**が話題となっていますが、基本的にはCTでしか発見できません。一方、肺がん以外にも、**COPD・肺炎・慢性下気道感染症・間質性肺炎**などの評価を行うことができ、いずれも**早期発見・早期治療**がカギになります。

一方、とても情報量が多い検査であるため、解説がないと、患者さんは理解できないと思います。**専門医により、わかりやすく解説させていただく**点が、当院の特徴となっています。

費用に関して…　少しでも症状がある場合や、肺がん検診などで異常を指摘されているなど、ほとんどの場合は保険適応になり、費用は約5,000円になります。

被ばくに関して…　当院には最新のCTを導入していますので、高画質を保ったまま、被ばくも大幅に低減し、安全面にも配慮されています。以前はレントゲン100枚分の被ばくと言われていましたが、数枚分で済みます。

症状のある方(長引く咳・胸痛・喀血)、喫煙歴のある方、健診異常を指摘されている方、がん家系の方は一度受けてみることをおすすめします。病状から明らかに検査が必要な場合は、当然ながら、こちらから指示させて頂きます　。

おおにし呼吸器・糖尿病内科
呼春の森診療所

禁煙外来「サポート」

当院では、患者さんの禁煙を支援すべく、院長と看護師６名が日本禁煙学会に所属し、看護師全員が禁煙サポーター、うち2名が禁煙認定指導者の資格を有しています。

私たちは、心・血管病、COPD、肺がんに代表される、いわゆる**タバコ病**を最前線で目のあたりにし、健康被害を実感しています。一方、喫煙と病気の関連性についてはお伝えしますが、喫煙してきたことをわざわざ非難するようなことはしません。

さて、疫学の話になりますが、厚生労働省の健康調査によると、**習慣的に喫煙している者の割合は、16.7% (男性27.1%、女性7.6%)**となっています。約50年前には、特に男性は80%以上の喫煙率であったことを考えると、さすがに低下してきていますが、ここ数年は横ばいとなっている現状もあります。

では、誰が禁煙しているのでしょうか？　実は70歳以上の方、つまり、**年齢を重ねてから禁煙している**のです。病気が近づいていることを実感し、また実際に発病する年代であるため、それが禁煙のきっかけになっているものと思います。「俺は65歳の時に心筋梗塞して、きっぱりやめたわ。」 どこか誇らしげに、患者さんはそう言います。でも、**それでは遅い**のです。

懸念事項として、内服禁煙禁煙補助薬(チャンピックス)の欠品状況は当分続くことが想定されます。一方で、**ニコチネル TTS の限定出荷は解除されました**。有用な禁煙補助手段であり、これらを利用する形で禁煙治療を行うことが推奨されています。これで少しは禁煙のハードルが下がると思われます。

おおにし呼吸器・糖尿病内科
呼春の森診療所

無呼吸「CPAP療法」

睡眠時無呼吸症候群とは、名前の通りに、**睡眠中に無呼吸を繰り返す病気**です。**低酸素状態**となり、様々な症状や合併症が引き起こされてしまいます。**いびきがある、太っている、あごが小さい**など、つまり気道の狭い方は要注意です。**ご家族からいびきや無呼吸の情報を得ること**も重要ですね。

眠っている間のことですので、自覚症状がないこともありますが、眠れない、苦しくて起きる、悪夢などの**夜間症状**や、起床時の頭痛、昼間の眠気、集中力低下などの**日中症状**が出てきます。

まず携帯型装置を貸し出し、ご自宅でご自身でセットし、睡眠中の状態を評価します(**簡易検査**)。結果によっては、脳波・体位・気流などのより精密な検査を受けなければなりません(**ポリソムノグラフィー**) 。こちらは従来1泊入院を要しましたが、メーカーの企業努力で通院で評価できるようになりました。

診断に至った場合、**経鼻的持続陽圧呼吸療法** (Continuous Positive Airway Pressure：**CPAP療法**)を導入します。マスクを介して持続的に圧をかけることで、狭くなっている気道を広げる治療法です。

自覚症状の改善だけではなく、CPAP療法には**合併症予防**の意味合いもあり、健常人と同等まで死亡率を低下させることが明らかになっています。不安をあおるつもりはありませんが、**高血圧**、**脳卒中、心・血管病**などを引き起こす危険性が**約3～4倍**高くなり、重症例ではより顕著です。ご家族も含めて、心当たりのある方は、ご相談下さい。

おおにし呼吸器・糖尿病内科
呼春の森診療所

ダイエット外来「実践」

専門医/管理栄養士/スポーツインストラクターの、3つの視点から考えた**ダイエット外来**を行っています。美容ではなく、**あくまで健康を追及**したものです。

生活習慣病と肥満には重要な関連性があります。肥満に加えて何らかの疾患がある場合を、**肥満症**といい、本プログラムの主な対象者になり、概ね保険診療の対象です。

まず副院長の診察を受け、生活習慣病が見つかった場合は治療を開始、**月1回**のダイエット外来を並行して受けていただく形となります。**栄養指導と運動療法はまとめて、木曜日の午後、人数限定**で行います。それぞれ20分前後、全6回程度を目標とします。

Inbodyによる筋肉量や脂肪量のデータをもとに、**肥満の改善に重点を置いた栄養指導**を、また患者さんの**運動能力を考慮した個別の運動療法**を提供させて頂きます。筋肉をつけると基礎代謝が高まり、**リバウンドを回避**することが可能となります。当然ながら、運動は自宅で**継続的に実践**していただく必要があります。

費用に関しては、栄養指導は保険適応となる場合、初回 780円、2回目以降 600円、運動療法は自由診療になり、1回1,000円です。なお、Inbodyの費用は含まれます。

薬の処方だけが治療ではありません。私たちはこういった点からもサポートをさせていただく立場であると思います。一緒に頑張ってみませんか。すでに通院中の方もプログラムに入って頂くことも可能ですので、お気軽にお声掛け下さい。

おおにし呼吸器・糖尿病内科
呼春の森診療所

栄養指導「スタイル」

当院では、InBodyのデータを用いて、体重だけにとらわれず**体組成を確認**し、**個人のスタイルに合わせた栄養指導**を心がけています。

従来の栄養指導といえば、「バランスのよい食事を徹底しなさい！」、「だから間食は止めなさい！」、「とにかくカロリーを制限し、運動しなさい！」などのいわゆる**ガミガミ系**でした。否定的なイメージをお持ちの方も多いようです。

私たちはこのような強制ではなく、少しでも改善できるところを見つけ、一緒に考えていけたらと思っています。指導というより、**提案**に近いでしょうか。**お気楽に栄養指導室へ来てみて下さい。**

実際には、食生活を確認し、フードモデルや資料から実際に食べられている量と適量を比較したり、それぞれの食品のエネルギーや糖質量を資料から確認したりしています。ご自身のとっているエネルギーや糖質量を知りたいという方には、食事記録をして頂き、1日量を計算しています。

また、生活習慣病においては、**継続的に栄養への配慮が必要**になりますので、1回だけではなく、習慣的にできる食生活を考えていきます。なお、糖尿病・高血圧症・心臓疾患・高度肥満・脂質異常症・腎臓病・高尿酸血症・肝臓疾患・貧血・膵臓疾患・がん・低栄養などが、**保険適用**となっています。

コロナが終息したら、**糖尿病教室の再開**も考えたいですね。個人では辛くても、集団ならモチベーションも維持できたりするものです。その時は是非ご参加下さい。

おおにし呼吸器・糖尿病内科
呼春の森診療所

InBody「インボディ」

当院では栄養指導を積極的に行っておりますが、必ずこの**Inbody(インボディ)**を用います。

下記のような項目を正確に測定することが可能です。これらの情報を把握することで、**個別の対応が可能となります**。

費用に関しても、栄養指導料の中に含みますので、**新たに発生することはありません**。

まず、ご自身の体を知ることから、はじめてみませんか？
是非ご検討下さい。

- **体水分量、たんぱく質量、ミネラル量**
- **体重、筋肉量、体脂肪量**
- **BMI、体脂肪率**
- **部位別筋肉量(腕/脚/体幹)**
- **過去との比較**
- **点数**

おおにし呼吸器・糖尿病内科
呼春の森診療所

持続血糖測定「CGM」

持続血糖測定(CGM)をご存知でしょうか？　糖尿病の診療において、**血糖測定が重要**であることは言うまでもありませんが、従来の測定方法では、その一時点での値しか把握することができませんでした。

近年、この欠点を補う、**連続的な血糖測定が注目されています**。『**点ではなく線で評価する時代**』と言われています。実際には、腹部や腕に専用のセンサーを装着して、皮下の糖濃度を、1-2週間ずっと連続で測定します。

食事を摂取すると、血糖値が上がり始め、いつピークに達し、どのタイミングで下がり始めるのかなどの情報を得ることができます。かくれ高血糖と呼ばれる**食後高血糖を見落とすこともありません**。

最近、健康番組などで、**食事の順番**がよく取り上げられています。どういう順番で食事をすると血糖値が上昇しにくいかを検証しています。ここで、この持続血糖測定が用いられているわけです。実際に当院での栄養指導の際にも、得られた結果を用い、**食事の順番などにも配慮した個別の指導**をさせて頂いています。

逆に、**低血糖の検出にもすぐれ**、自覚しない低血糖や、睡眠中の低血糖を見つけることもできます。これらを確認することで、より安全で、効率のよい治療を提供することが可能となっています。

以上のように、これまでとは違った視点で、糖尿病の状態を再確認することは、患者さんにとって大きなメリットです。ご興味のある方は、お申し付け下さい。

おおにし呼吸器・糖尿病内科
呼春の森診療所