

アラカルト

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

たばこが原因、年とともに増す息苦しさ

COPDは従来、慢性気管支炎、肺気腫と呼ばれていた疾患です。主な原因は、タバコによる**気道や肺胞**の炎症で、肺の働きが低下する病気です。COPDになると正常な呼吸が困難になり、せき、たん、息切れなどの症状がみられるようになります。



空気がでにくく ……………

COPDの肺は、吸った空気が出て行きにくいのが特徴。肺気腫により、息を吐いても肺に空気が残ると同時に、気管支炎で気道が細くなっているため、空気が出にくくなっています。

進行すると、肺の空気を吐き出せなくなり、少し動いても息切れするようになる。さらに肺ガンや肺炎のリスクが高くなります。糖尿病など、全身の病気が合併しやすくなることもわかっています。

日本では、年に約1万6千人の方が亡くなられています。タバコの喫煙率は減りつつあるが、COPDによる死亡者数は逆に増え続けています。それは、高齢者が増えているためです。

現在、40歳以上の8.5%、約530万人がCOPDと推定されています。

しかし、医療機関を受診されている人は約20万人にすぎず、深刻な状態です。

彩り良く野菜を食べて 健康長寿

野菜には、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素および食物繊維とは異なる「機能性成分」が多く含まれています。機能性成分は、主に野菜や果物に含まれる色素・辛味・香りの成分。

強い抗酸化作用などが、生活習慣病の予防につながります。野菜の、目に鮮やかな「7つの彩り」に含まれた機能性成分は、QOL（生活の質）を高め、健康長寿に貢献する大きな可能性をもっています。

また、国立がん研究センターによると、野菜の摂取は胃ガンの発生を抑制する可能性が高く、食道ガンの発生をほぼ確実に抑制することが、明らかになっています。

目に鮮やかな“7つの彩り”に含まれる、健康に役立つ機能性成分。

色	主な野菜	代表的な成分	期待される主な効果・利益
赤系	トマト、金時ニンジン、パプリカ、とうもろこし	リコピン、カプサイジン	抗酸化作用、動脈硬化予防
橙系	かぼちゃ、ニンジン	βカロテン	抗酸化作用、動脈硬化予防
黄系	たまねぎ、レモン、とうもろこし、コーン、ブロッコリー	フラボノイド、ルチン	抗酸化作用、高血圧予防
緑系	ほうれん草、ブロッコリー	クロロフィル	抗酸化作用、コレステロール調整
紫系	なす、あじき	アントシアニン	抗酸化作用、加齢による視力低下
黒系	ごぼう、しいたけ	βカロテン	高血圧、血糖調整
白系	だいこん、キャベツ、かぼ、人参など	イソチオシアネート、糖化抑制	抗酸化作用、むくみ調整

健康寿命 1

8020 (ハチマルニイマル) 運動

8020運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という国民運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができ、自分の歯で食べる楽しみを味わえることができます。歯がたくさん残っている高齢者の人ほどお元気で、一方、入れ歯も歯もない高齢者はというと、寝たきりの人が多いのです。

では、高齢になっても歯が残っている人と、残っていない人の差は何で決まるのでしょうか。まず、不規則な生活習慣であると歯は抜けます。

アラカルト

A LA CARTE

早く歯が抜ける人は脳卒中になりやすいこともわかっています。歯周病は動脈硬化を引き起こします。亡くなった人を解剖して動脈硬化が強い血管壁を詳しく調べると、歯周病菌が多数見つかります。

歯周病は糖尿病、心筋梗塞、肺炎、肥満、メタボなど、全身と大きく関係しています。メタボ健診は脳卒中や心筋梗塞の予防が目的ですが、あわせて、歯科健診もするのが理想です。

また、入れ歯が多い人、かみ合わせが悪い人ほど転倒しやすいこともわかっています。転倒→骨折が認知症への第一歩になります。このように歯のお手入れ（口腔ケア）も重要であることを知っておいて下さい。

口腔ケアは肺炎を40%減少させ、死亡率を60%も減少させることができます。

口腔ケア：歯磨き等お口の中の清掃

歯周病：細菌の感染によって引き起こされる慢性の炎症です。歯や歯肉の口腔ケアが行き届かないと多くの細菌が停滞して歯肉の辺縁が赤く腫れる。進行すると歯と歯肉の境目が深まり、歯を支える骨が溶けて歯が動くようになり、最終的に抜歯が必要になります。

歯の数：永久歯28本＋親知らず4本＝32本



健康寿命 2

口内は万病のもと

「歯は大切な臓器の一つである」

8020運動のところでも触れましたが、歯は全身の病気と深く関係している臓器で、口の中は万

病のもとです。

歯周病があると歯の根元に住み着いた歯周病菌が血液に入りこみ、動脈硬化を引き起こすことが広く知られるようになりました。歯周病があると心筋梗塞になる確率が3割程度高くなります。また、糖尿病と歯周病は表裏一体であることもわかっています。糖尿病があると歯周病になりやすく、歯周病があると糖尿病になりやすいのです。

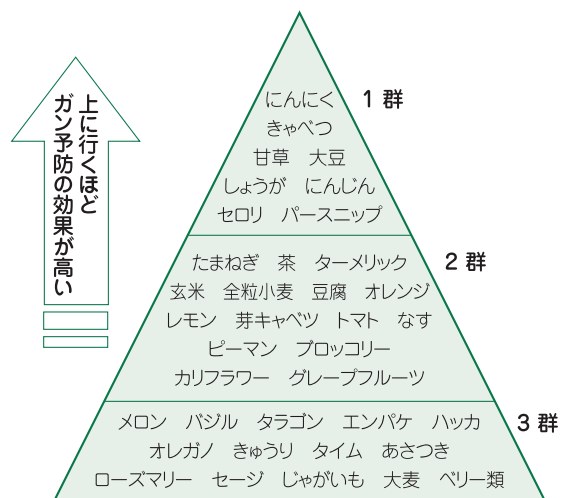
肥満と歯周病も深く関係しています。太ると歯周病になりやすくなります。特に内臓脂肪から出る悪玉ホルモンは、動脈硬化に拍車をかけます。

さらに驚くことに、歯磨きとガンも密接に関係しています。歯磨きをしないと、口腔ガン、咽頭ガン、喉頭ガン、食道ガンに罹りやすいこともわかっています。歯を磨かないと、口の中の細菌が増加して、発ガン物質を増やすからだと考えられています。さらに歯を磨かないと、胃ガンや膵臓ガンになりやすくなります。

ガン予防が期待できる食品群

デザイナーフーズ・プログラム

デザイナーフーズ・プログラムとは、ガン予防が期待できる食品群をアメリカの国立がん研究所がリスト化したものです。



◆これらの食品の有効成分の多くは抗酸化作用を持ち、活性酸素などによるDNAの損傷を防い

アラカルト

A LA CARTE

で、ガンを抑制することが明らかになっています。
また、ガンの発生要因の30%は食事といわれており、普段の食事のとり方に、注意することで、ガンの危険性を減らすことができます。

◆がん予防のための食事のポイント

- ①塩分は少なめ ②緑黄色野菜・くだものをたくさんとる ③暑いものは冷まして食べる
- ④食物繊維をたくさんとる ⑤様々な食品をバランスよく食べる ⑦脂肪は少なめ

院外研修

ツカザキ記念病院

H26. 6 月	13・15日	坪庭 直樹	第59回 日本透析学会【発表】
H27. 1 月	18日	井上 恭佑	中播磨ブロック現職者共通研修「事例検討・事例報告」【発表】
	24・25日	藤田みどり	第36回 日本病院薬剤師会近畿学術大会【発表】

ツカザキ病院

H26. 11 月	11月14日	下川 宣幸	第42回 日本頭痛学会総会(山口)【発表】
	15日	三井 秀也	第13回 岡山血管治療を語る会(岡山)【発表】
	15日	丸岡佐知子	第68回 日本臨床眼科学会(兵庫)【発表】
	19日	野澤 彰紀	第8回 肝臓内視鏡外科学会(福島)【発表】
	20・21日	江田 将樹	第76回 日本臨床外科学会総会(福島)【発表】
	22日	橋詰 真紀	第9回 医療の質・安全学会学術集会(千葉)【発表】
	26日	藤田きしゅう	平成26年度 大学院研究発表討論セミナー(群馬)【発表】
	27日	楠山 貴教	第6回 基礎から学ぶ循環器病教室(兵庫)【特別講演】
12 月	1~4日	清水有紀子	第12回 国際斜視学会(京都)【発表】
	6・7日	山内 知房	第3回 JSCRSウインターセミナー(東京)【発表】
	6・7日	藤原 美樹	日本性感染症学会 第27回学術大会(兵庫)【発表】
	11・12日	楠山 貴教	八戸高血圧セミナー(青森)【特別講演】
	13日	阿部 純也	第35回 大阪市立大学脳神経外科教室年末学術集会(大阪)【発表】
	13日	城阪 佳佑	第35回 大阪市立大学脳神経外科教室年末学術集会(大阪)【発表】
	14日	長澤 利彦	第76回 徳島眼科集談会(徳島)【発表】
	18日	高瀬 耕介	播磨眼科コ・メディカル勉強会(兵庫)【発表】
	18日	大島加奈子	播磨眼科コ・メディカル勉強会(兵庫)【発表】
	18日	石飛 直史	播磨眼科コ・メディカル勉強会(兵庫)【発表】
H27. 1 月	17日	三井 秀也	第72回 兵庫県血管外科学会(兵庫)【発表】
	18日	丸山 苑美	中播磨ブロック事例検討会(兵庫)【発表】
	24日	馬場 浩彰	HCOの会 ~視能訓練士連携勉強会~(兵庫)【発表】
	25日	瀬尾絵理	中播磨ブロック新人発表会(兵庫)【発表】
	25日	松下 和哉	中播磨ブロック新人発表会(兵庫)【発表】
	31日	下川 宣幸	第20回 日本脳神経外科救急学会(東京)【評議員会・座長・発表】
	31日	阿部 純也	第20回 日本脳神経外科救急学会(東京)【発表】
2 月	1月31日・2月1日	藤原 美樹	第26回 日本臨床微生物学会総会学術集会(東京)【発表】
	11・12日	丸岡佐知子	角膜カンファランス2015(高知)【発表】
	13日	田中 聡子	第30回 日本静脈経腸栄養学会(兵庫)【発表】
	14日	濱田 泰子	兵庫県看護協会 看護実践研究会(兵庫)【発表】
	19日	三井 秀也	第8回 播但透析脈管疾患研究会(兵庫)【発表】
	20日	木下美恵子	平成26年度 看護職のワークライフバランス・フォローアップ・ワークショップ(兵庫)【発表】
	26日	田中 稔之	第332回 兵庫県消化管研究会(兵庫)【発表】
	27日	楠山 貴教	第3回 播磨心不全学術講演会(兵庫)【発表】
	28日	楠山 貴教	勝原公民館 特別教養講座「虚血性心疾患について」(兵庫)【発表】
	28日	相坂 宗利	第3回 南大阪リハビリテーション学会(大阪)【発表】
	28日	大西 邦博	第3回 南大阪リハビリテーション学会(大阪)【発表】
	28日	高原 彩子	第3回 南大阪リハビリテーション学会(大阪)【発表】
	28日	西本 達朗	第3回 南大阪リハビリテーション学会(大阪)【発表】
	28日	宮崎 絵理	第3回 南大阪リハビリテーション学会(大阪)【発表】
	28日	笹谷 孝子	平成26年度 西播支部看護実践報告会(兵庫)【発表】