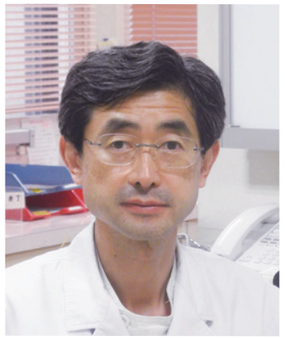
はねだ内科クリニックNews

http://haneda.or.jp

vol.6
2017
3月発行

気管支喘息における吸入ステロイド療法

院長　羽田　均



我が国では、成人の6～10％が喘息といわれています。1960年代には1％程度でしたが、その後ほぼ10年ごとに、1.5倍程度増加しています。

一方喘息死亡者数は1年間で1，700人と減少、若年者の死亡率は世界でも最も低い群に属します。これは吸入ステロイド薬療法が普及してきたためと考えられます。

吸入ステロイド薬治療による喘息コントロール指標の改善

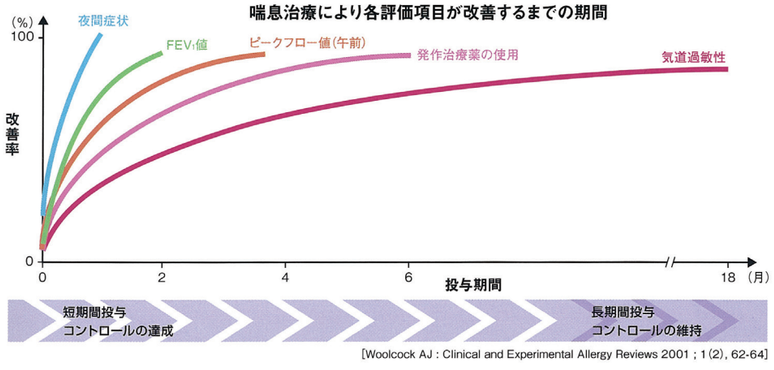
図に示すように、吸入ステロイド薬治療を開始して最も早く改善するのは、自覚症状です。1カ月位で改善します。

次に改善するのは、FEV_1値で、これは呼吸機能検査のうち、思い切り吐く息の量です。2カ月位で改善します。次がピークフロー値で、これはピークフローメーターを使って、毎日自宅で測定し喘息日誌に記録します。改善まで4カ月かかります。

次は発作治療薬の使用です。症状増悪時に使う短時間作用型β刺激薬の吸入で、改善まで半年かかります。

一番遅いのが気道過敏性の改善です。これは感冒や、アレルゲンなどによって症状が出現しやすい状態です。改善まで1年半かかります。

このように、吸入ステロイド薬による喘息コントロールは時間のかかる治療です。早期に中止して、症状増悪を起こさないよう、注意が必要です。日本アレルギー学会、喘息予防・管理ガイドラインでは、喘息のコントロールが良好な状態が3～6カ月持続された場合、治療のステップダウンを試みるとされています。



[Woolcock AJ : Clinical and Experimental Allergy Reviews 2001 ; 1 (2), 62-64]

今回紹介した吸入ステロイド療法は、喘息治療の中心となる治療法です。しかし喘息患者さんの病態は一人一人様々です。使用する薬剤も1剤から、多い場合は4～5剤も必要な場合があります。病状に合った治療法を選択して、症状のコントロールされた状態を続けるようにしましょう。

看護師長　安田　幸恵

開院当初から勤めさせていただいています。師長の安田です。

健診は生活習慣を見直すチャンスです。毎年受けることで体の変化も分かります。健診を病気の早期発見や悪い生活習慣を見直す機会ととらえて、有効活用しましょう。健診結果は毎年保管して見直しましょう。

40歳以上の方は札幌市が行っている「特定健診」が料金も割安なので手軽に受けられると思います。

当院では、予約で行っています。冬は予約で混み合い、待っている間に風邪をうつされることもありますので、夏の期間に受けることをお勧めします。

私も年に一度健診を受けていますが、「腹囲だけ異常値」

受付事務　柴田　真澄

当院に勤めさせていただき4年目になりました。

気が付いてみると医療機関に携わってから10年以上経っていました。

患者様より気さくに声をかけていただける事が多いなか、お顔とお名前が一致せず戸惑ってしまう事もありますが、患者様一人一人に信頼していただけるようこれからも努力していきたいと思っております。

さて、当院には運動教室や講演会などの行事で先生や看護師と診察以外でお話ができる機会があります。他の病院にもあるとは思いますがそのような場に参加して、いつもとは違った一面を発見するのも楽しいかと思います。

まだまだ至らない点もありご迷惑をおかけすることもありますが、よろしくお願いいたします。

また何かご質問等ございましたらお気軽にお声かけ下さい。

受付事務　藤山　恵理

はねだ内科クリニックに勤めさせていただいて、今年の4月で2年目になります。

患者様からの暖かい言葉や笑顔に、いつも助けられています。

まだまだ分からない事もあり、ミスをして皆さんにご迷惑をかけてしまう事もありますが、患者様が笑顔で帰って頂けるような受付対応を心掛けていきますので、どうぞ宜しくお願い致します。

来院された際、同じ時間帯で予約された患者さまがスムーズに受付を済ます事が出来るよう努めていきたいと思います。

何か気になる点がございましたら、お気軽におたずね下さい。

受付事務　渡部　亜里

はねだ内科クリニックに勤務して、気付けば2年が経とうとしています。

まだまだ不慣れで、先輩方や患者様に助けていただき頑張れています。

ご来院の患者様の中には体調を崩され、咳やくしゃみ等の症状がある方もいらっしゃると思います。受付ではマスク・ティッシュペーパー・消毒液をご用意しておりますので、ご自由にお使いください。

また、定期的にご受診いただいてます患者様もマスクのご着用や、ご自宅にお戻りの際にはうがい、手洗いをしていただき体調を崩されませんよう、ご自愛の上お過ごしください。

受付事務　羽廣　小百合

平成28年9月より勤務させていただいております。

クリニックの中では一番の新人で、まだまだ他のスタッフより頼りない点が多く患者様の皆様にはご迷惑お掛けしてしまう事もありますが、笑顔を忘れずに気持ちよく過ごして頂けるような対応を心掛けていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

当クリニックは予約優先ですが、同じ時間帯に5～9名の患者様がいらっしゃいます。

出来るだけ、お待ち時間が少なくなるようスタッフ一同努力しておりますが、検査結果等の関係で突然順番が前後することもございます。

どうぞご理解、ご了承の程よろしくお願い致します。

何か不安な点などございましたら、お気軽にお声がけ下さい。

お　知　ら　せ

◆当日受診を希望される方は、お電話で空いている時間を確認の上、ご来院ください。

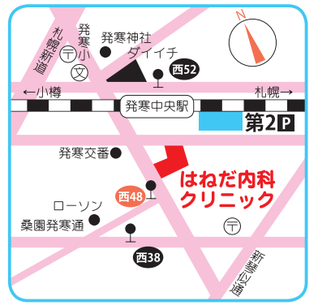
◆健康診断や、ワクチン接種は予約制ですのでお問い合わせの上、ご予約をお願い致します。

はねだ内科クリニック
〒063-0826 札幌市西区発寒6条3丁目2-10
TEL (011)666-2227　FAX (011)666-2055

診療内容
- 内科
- 生活習慣病
- 呼吸器
- アレルギー

月・火・木・金曜日
夜7時まで診察
日曜・祝祭日休診

	AM8:30	9:30	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
月・火・木・金	診療				昼休		診療					
水	診療											
土	診療											



の為、運動、食事など生活を見直していきたいと思います。
また、診療時間は19時までとなっておりますが、初診の方や5年以上かかられていない患者様は18時30分までに受付をされるようお願い致します。

看護師　大柳　智子

ここ2～3年前からテレビCMや市からのお知らせなどで『肺炎球菌ワクチン』について耳にすることが多いかと思います。
肺炎は今や日本人の死因第3位といわれています。肺炎は主に細菌やウイルスなどが肺に入り込んで起こる肺の炎症です。基本的には風邪の症状と似ていますが、風邪でなくても肺炎になることもあります。日常でかかる肺炎で一番多い原因菌は肺炎球菌です。
私の中学1年生の息子が、昨年12月肺炎になってしまいましたが、その時はマイコプラズマという細菌やウイルス以外の肺炎でした。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐためのワクチンです。すべての肺炎を予防するワクチンではありませんが、肺炎は季節を問わず誰でもかかる可能性がありますので、うがい・手洗い・マスクなどの日常の感染予防に加えて、予防接種を受けることもお勧めいたします。
当院ではワクチンは予約制です。また年度により助成対象となる年齢が変わりますので、ご希望の方はまずスタッフへご相談下さい。

看護師　小田　利佳

運動と私

私は学生時代はバレーやソフトボール、大人になってからはスキーやスノボなどもしていましたので、体を動かす事が好きな方だと思っています。
しかし、年々運動量も減っきて、2年前の冬に2回もギックリ腰となってしまいました。このままではだめだ、定期的に運動しようと週に1回ヨガを習いに行くことにしました。先生の声に合わせて体を伸ばして呼吸を深く入れていくと、だんだんと体がスッキリしてきます。ガチガチに凝り固まった体を徐々に伸ばしていくことがこんなに気持ちがいいこととは知りませんでした。今までの人生で一番体が柔らかくなってきたと感じ、ギックリ腰の不安もなくなりました。
習い事なので少しお金がかかることですが、ギックリ腰になって病院に行ったり治療したりすることを思うとそれよりはいいかなと、今後も続けていこうと思っています。

看護師　井上　由紀子

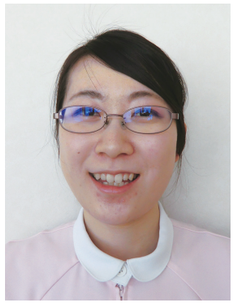
仕事柄、患者様の血圧を測っている私ですが、3年前より高血圧となり、降圧剤を飲むようになりました。
一般的に自宅での数値が135／85以上が続く場合は血圧が高いという目安になりますが、すぐにつらい自覚症状が出るわけではないので健診や病院受診時に血圧を知る機会となります。
高血圧を放置していると動脈硬化がすすみ、心臓や脳、腎臓の病気につながります。
バランスの取れた食事、適度な運動、毎朝の血圧測定、服薬。どれも継続が大切です。気になることや疑問ありましたら、気軽に声かけてください。

看護師　阿部　祐子

めまいの症状を訴えられる方が時折来院されますが、原因疾患は様々でそれによって診療科が違います。
原因の大半は耳鼻科疾患によるものであると言われています。例えばメニエール病、良性発作性頭位めまい症、前庭神経炎、突発性難聴などです。脳出血、脳梗塞、脳腫瘍などの脳の疾患が原因の場合もあります。他に高血圧、貧血、自律神経調節障害（更年期障害を含む）、心因性のものもあります。
一時的な症状で治まる場合もあるので、当院では診察の結果緊急性や内科的疾患が認められない場合はまず抗めまい薬などで様子を見るということが多いのですが、なかなか改善しない時や悪化してしまう時は耳鼻科や脳神経外科、婦人科、心療内科などで専門的な検査をお勧めいたします。吐き気や耳鳴りなどの辛い症状を伴うことも多いですし治療が遅れると回復に影響しますので、早めに受診した方が良いでしょう。

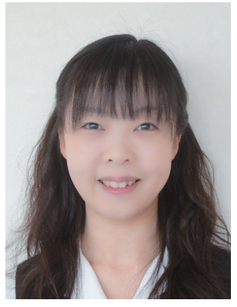
看護師　茶畑　純代

平成28年8月より勤務させていただいております。呼吸器内科は初めてです。
仕事を覚えるのと同時に呼吸器系疾患はもちろん内科の疾患の勉強も頑張っています。
糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満・メタボリックシンドロームなどでは、薬物治療と同時に「食事療法」「運動療法」が必要となってきます。当院でも行っています。私の趣味である水泳は、ゆったりと気持ち良さそうに泳ぐ70代・80代の方に刺激されて始めたものでした。運動不足と言われたら、水中歩行・水中運動も選択肢の1つとしてお勧めします。
これからもよろしくお願いいたします。



栄養士　前田　英恵

私は平成28年7月から勤務させていただいております。
患者様一人一人の心に寄り添える存在でありたいと思います。
日々の勉強を怠らず、より充実した栄養相談に出来るよう、努力してまいりますのでよろしくお願いします。
さて、皆様は食べても太りにくいと言われる時間帯をご存じでしょうか？
実はＢＭＡＬ1という食べた物を脂肪に合成する遺伝子があり、その遺伝子が活動を休止している時間帯は午前10時～午後3時と言われています。
つまり、この時間に食べても太りにくいということになり、またＢＭＡＬ1が活動を開始するのは午後4時～で活動のピークを迎える時間帯が午前0時頃と言われています。特に午後10時頃～午前2時までに食べたものはほとんど脂肪になり蓄積されやすくなってしまうのです。夜どうしても間食を摂る場合は質と量に気をつけましょう。



受付事務　羽川　明子

はねだ内科クリニックで勤務させていただくようになって、今年の3月で9年になります。
医療事務の資格を取得した頃、地域に密着したクリニックで働くことを夢見て勉強を頑張っていました。夢が叶い当院で働くことができ、患者様に顔を覚えていただけて楽しくお仕事させていただいております。
忙しい時や気持ちに余裕がない時など、つい事務的に仕事をこなしてしまいがちですが、そんな時ほど初心を思い出して笑顔で仕事をできるようになりたいと思います。至らないところもあるかと思いますが、笑顔を忘れず心のこもった対応ができるよう心掛けていきますので、よろしくお願いいたします。

受付事務　下田屋　可奈美

はねだ内科クリニックに勤務させていただいてから、早いものでもう4年目になりました。
いつも笑顔の患者様に助けていただいて、私も楽しく仕事をすることができます。
私からも笑顔と元気をお届けすることができたらうれしく思っております。
当院は予約制になっておりますが、予約時間は来院していただく時間となっております。
診察に入る時間ではございませんので、お待たせしてしまいご迷惑をおかけすることも多く大変申し訳なく思っております。
お待たせするときはこちらからお声をかけさせていただいておりますが患者様からもお気軽におたずねください。
そのほか困ったことや、気になることがありましたらいつでもお声をかけてください。
患者様に寄り添えるように頑張っていきたいと思いますのでこれからもよろしくお願い致します。