

リハビリ・ワンポイントアドバイス

運動再開！ウォーキングを楽しもう♪



夕暮れの雲には茜色の日が映え、鈴虫の音色が聞こえてきました。涼しくなれウォーキングの再開の時期でもありますね。皆さんそれぞれの実践方法があると思いますが、どうせ行なら一石三鳥の行い方を紹介します。もちろん景色を楽しむ・すれ違ったお友達とお話するのも、ウォーキングの楽しみだと思いますので、必ずこの紹介する方法でなければならぬわけではありません。参考にしていただければ幸いです。

① インターバルトレーニング

人には持久力の筋肉・瞬発力の筋肉の2種類があります。出来れば両方一緒に鍛えたいですよね。そこで『ゆっくりあるき』・『早歩き』を交互に繰り返す歩き方が効果的だといわれています。その割合は早歩き1：ゆっくり歩き2の比率がお勧めです。具体的にいうと、等間隔の木や電柱を目標に、5本分は早く歩いたら、10本分はゆっくり歩く。これならば目安がわかり易いのではないのでしょうか。



② 歩くときに呼吸を整えましょう

実際するには恥ずかしさがありますが(笑)、歩くリズムに合わせて息を吸う・息をはくを繰り返します。ただの呼吸ではなく、腹式呼吸や口すぼめ呼吸が効果的です。口すぼめ呼吸とは、2歩歩く時に鼻から2回息を吸って、2歩歩く時に口から2回はきませます。普段使わない肺を隅々まで使えるようになりますよ。

③ 大きく腕を振ることを意識しましょう

歩くとき大きく腕を振ることで、体の軸である腹筋や背筋といった体幹の筋力を鍛えるとともに、バランスのとれた身体をつくるのが出来るのでお勧めです。

お知らせ

平成29年度 区民講座年間予定

月日	講演者	テーマ	場所
平成29年9月30日(土) 10:00~11:30	整形外科 徳重 潤一	他人事ではない!! よくある骨折とその予防	練馬ココネリ3階 区民・産業プラザ3階 産業イベントコーナー
平成29年10月21日(土) 14:00~15:30	循環器内科 荒尾 憲司郎 管理栄養士 原 麻衣・高橋 晴香	身近な心臓の病気 について 健康寿命をアップする食事 について	光が丘区民センター5階 集会室 1.2
平成29年11月4日(土) 14:00~15:30	心臓血管外科 荒川 衛	下肢静脈瘤と エコノミークラス症候群	練馬ココネリ 区民・産業プラザ3階 研修室 1
平成29年12月10日(日) 9:00~11:30	救急科 光定 誠	医療救護所訓練	練馬東中学校
平成30年1月27日(土) 14:00~15:30	脳神経外科 青木 一泰	脳卒中の予防について	練馬ココネリ 区民・産業プラザ3階 研修室 2
平成30年2月24日(土) 14:00~15:30	乳腺外科 長谷川 俊二	乳がんの見つけ方・ 治し方	練馬ココネリ3階 区民・産業プラザ3階 産業イベントコーナー
平成30年3月24日(土) 14:00~15:30	呼吸器内科 杉山 幸比古	COPDと間質性肺炎	未定

問合せ先: 地域連携相談センター
月曜~金曜日 / 9:00~16:30
TEL / 03-3979-3611(代)
内線 / 3156



第4回糖尿病教室のご案内

「糖尿病合併症 ~腎臓・神経・足~」
「糖尿病と足病変 ~ご自身で足を守るためには~」

日程: 平成29年9月2日(土)
14:00~15:00
場所: 練馬光が丘病院 地下第一会議室
問い合わせ先: 糖尿内科外来



第7回きらきらコンサート開催しました

8月18日(金)に第7回きらきらコンサートを開催いたしました。今回は当院整形外科小久保先生(フルート)からの呼びかけで大泉生協病院 院長齋藤文洋先生(バイオリン)、バイオリニスト 寺尾美紀さん、倉本和希子さん、ピアニスト 人見明子さん、音大生 高橋乃梨花さんの総勢6名の方々の演奏でした。「ブランデンブルグ協奏曲第5番 第1楽章」から始まり、ジブリ音楽などレパートリーにとんだ夏らしい内容となりました。楽曲によって三重奏、四重奏と変わりフルートのソロなどもありこれまでの演奏会とまた違った音楽の魅力を魅せていただいたひとときとなりました。さて、また今度はどうのような演奏会になりますでしょうか、楽しみにお待ちください。

(地域連携相談センター 大島 詩乃)



練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元: 練馬 光が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-11-1
TEL: 03-3979-3611(代)
http://hikariigaoka.jadecom.or.jp

きらきらレター

Kirakira-Letter

平成29年9月

公益社団法人地域医療振興協会 練馬 光が丘病院 広報紙

第47号



もくじ

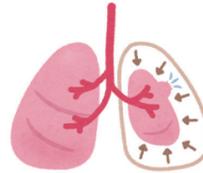
気胸とは？症状と治療法は？……………	2	リハビリ・ワンポイントアドバイス……………	4
ぼっちゃり新人が聞いてみた……………	3	お知らせ……………	4
		第7回きらきらコンサート開催しました……………	4

気胸とは？ 症状と治療法は？

呼吸器外科 滝 雄史

1. 気胸とは？

肺に穴がいて肺が縮んでしまうため、呼吸が出来なくなってしまう病気です。通常穴が開くところは肺嚢胞 (bulla) と呼ばれる、肺の微小な構造が壊れた部分です。肺嚢胞の発生理由としては、遺伝、成長、喫煙などが考えられています。発症しやすい人は、思春期のやせ形で背の高い男性、あるいは長期喫煙していた高齢者です。思春期の男性は成長が著しく、体の成長に肺の成長が追い付かず、肺が引き伸ばされて肺嚢胞が形成されると言われています。また長期喫煙者は喫煙により肺の構造が破壊されて肺嚢胞が形成されます。



2. 気胸はどんな症状が出ますか？

呼吸困難を想像される方が多いかもしれませんが、もっとも多い症状は胸痛です。胸が痛くなって、しばらくたって呼吸が苦しくなってくる方が多いようです。気胸の程度によっては呼吸困難も無く、何気なく撮影したレントゲンで初めて発覚する人もいます。空気漏れが多く、片肺が完全につぶれてしまうと、心臓を圧迫して動きを阻害する緊張性気胸となることもあります。緊張性気胸は発見次第すぐに対処しないと命にかかります。また緊張性気胸には至らなくても、元々気腫肺やCOPD、肺癌術後の方など呼吸状態が悪い方は呼吸困難で危険な状態になる可能性があります。また稀に血気胸という胸腔内に出血を伴う気胸もあります。血気胸と診断されたら、緊急手術が必要です。

3. 気胸の診断は？

重症の気胸は聴診を中心に身体所見だけで診断することも出来ますが、一般的には胸部レントゲンで診断ができます。ちょっと苦しいなと感じた場合、一度レントゲンを撮ってみることもおすすめです。



4. 気胸の治療は？

気胸と診断された場合、重症度によって治療が変わります。軽症の場合、レントゲンで肺の虚脱が進行しないことを確認できれば外来で経過観察可能です。中等度以上であれば入院していただき、側胸部からドレーンという管を挿入して脱気します。空気漏れがなくなったことを確認してドレーンを抜去します。場合によっては手術によって空気漏れを止めることがあります。

5. 手術適応は？ どんな手術をするの？

気胸の手術適応は、再発性の気胸、いつまでも空気漏れが止まらない気胸、重症の気胸です。気胸は再発しやすい疾患で、保存的加療では半数が再発すると言われています。手術でも完全に再発を無くすことはできませんが、1割程度に下げることが出来ると言われています。当科では胸腔鏡下手術というカメラを用いた手術を行っています。通常 1 cm 程度の穴を側胸部に3か所開けて手術を行います。カメラで肺の状態を観察し、肺嚢胞を切除します。その後に切除部位をPGAシート (ネオベール™) で覆うことで再発防止としています。若く、肺嚢胞がはっきりしている方の手術時間は1時間程度です。空気漏れ、出血がないことを確認するために胸腔ドレーンという管を一本入れて終了します。術後経過が順調であれば術後3日目に退院も可能です。



6. まとめ

気胸は比較的ありふれている疾患ですが、対処に送れると致命的になる可能性を秘めています。呼吸が苦しいと感じたらすぐに近隣の医療機関を受診してください。



ぽっちゃり新人が聞いてみた!!

今回のインタビューは、**心臓血管外科 竹内 太郎さん** に伺いました。
ぽっちゃり新人も検査技師なので皆さまにわかりやすくインタビューできたらと思います。

Q1…医師を目指した理由は何ですか？

A. 特定技能職として資格がとれるためです。

Q2…数ある専門の中から心臓血管外科を選ばれたのはなぜですか？

A. 外科系の中で比較的、悪性腫瘍が少なく、手術の技量が結果と直結するためです。

Q3…長時間の手術は体力がいると思います。普段、気にかけていることや健康法などはありますか？

A. ありません。

Q4…働いてきた中で一番印象に残っていることはありますか？ (大変だったこと、うれしかったこと)

A. 手術中、命に係わるためたくさん怖い思いをしました。

Q5…患者さまにメッセージがあればお願いします。

A. 最良の選択を提示できるようにします。

Q6…最後の質問です。好きなご飯のおかずは何ですか？理由もお聞かせください。

A. とくにありません。

ありがとうございました。
それではまた次号でお会いしましょう。

このコーナーでは当院に
入職した職員を紹介します。

