



からだにいいはなし

肺気腫のおはなし

肺気腫とは長年の喫煙や大気汚染、寒冷、高湿度の環境などが原因で肺の中にあるガスの交換場となる肺胞と細い気管支が破壊される病気です。

肺胞壁の破壊が進むと肺の弾性力が低下するため、肺は過度に膨らんだままになります。そうすると空気の取り込みが悪くなります。破壊された肺は二度と戻りません。

▶症状

自覚症状のないままに進行し、換気障害のために、やがて体動時の息切れが現れます。それに伴いせき・タンも出ます。

▶検査

胸部レントゲンで肺の過膨張がみられ、胸部CTでは肺気腫の状態がよくわかります。肺機能検査では閉塞性の呼吸障害があるかがわかります。

▶治療

気管支を拡げて呼吸を楽にするための薬、タンを出しやすくする薬、咳止めの薬があります。そして運動療法を中心とする呼吸器リハビリテーションは体動時の息切れに有効で呼吸が楽になります。

この病気は喫煙者が多く、禁煙が最も重要です。喫煙を続ける限り病気は進行していきます。

進行すると慢性呼吸不全の状態となり酸素療法が必要となります。

禁煙を考えておられる方は一度医師に相談してください。

四万十町国保大正診療所

山本 洋・大川 剛史

健康のしおり

飲酒について



ずいぶん降り続いた雨でしたが、梅雨明けと同時に猛暑に一転、寝苦しい日々も続きます。こんな日は冷えたビールやお酒を飲んでぐっすり休みたいものです……。

皆さんは、日ごろどれくらいお酒を飲む機会があるでしょうか？今回は、“飲酒”についてちょっと考えてみましょう。

◎飲酒の利点は◎



- ・食事がおいしく楽しい
- ・気分が高揚し陽気になれる
- ・リラックス効果が得られる
- ・悩みを忘れられる
- ・寝つきが良い など

×飲酒の欠点は×



- ・酔い過ぎると気分が悪い
- ・判断力が鈍る
- ・気持ちが大きく失敗を招く
- ・攻撃性が高くなる
- ・自暴自棄になる など

この様に、飲酒には良くも悪くもさまざまな効果があります。

なぜでしょうか？

人間の脳の一番外側には、他の動物ではほとんど発達していない大脳皮質という部分があります。ここは判断力や人に対する思いやり、気遣いといったことに関係する働きや、理性や動物的本能をコントロールする役割を担っています。ここがお酒で麻痺する事によってさまざまな状況が出現し易くなります。

チェックリスト【CAGE】

- 1、今までに自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？
- 2、今までに周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？
- 3、今までに自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？
- 4、今までに朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？



※2項目以上当てはまる場合はアルコールの飲み方に問題があると考えられます。



お酒は、飲む量や飲み方によって良薬にも悪薬にもなります……自分の適量を知って、明日への活力につながるお酒にしたいものです。

保健師 森 太亮

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115