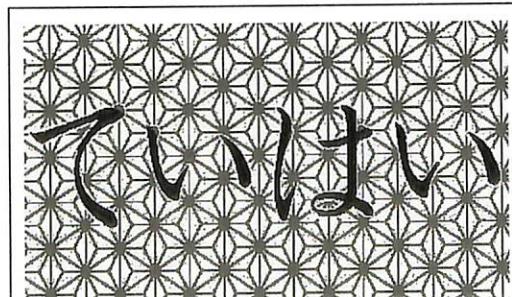


会報 第104号 2016年 6月00日	SSKA 全 低 肺	全国低肺機能者団体 協議会 編集 事務局 広島県福山市神辺町道上2045-1 〒720-2104・TEL&FAX・084-963-3213 振込番号・00190-169491
-------------------------------	----------------------	--



(季節の花火)
「ふれ愛の会・岩本・作品」



104号

広島低肺友の会
会長・事務局・下田忠義

〒720-2104 広島県福山市神辺町道上2045-1
電話・FAX: 084-963-3213
振込み口座: 01350-4-32895



この会報誌作成費用の一部は福山内ライオンズクラブ・福山市社会福祉協議会支援を受けています。

全国低肺機能者団体協議会・地域支部・広島低肺友の会

(平成28年度4月1日)

広島低肺友の会・会長・下田 忠義・〒720-2104福山市神辺町道上 2045-1
TEL&FAX: 084-963-3213

広島低肺友の会・ホームページ・<http://www17.plala.or.jp/hishimateihai/>
Eメール・shimoda0610@gmail.com

広島市副会長・河村 保・〒734-0007広島市南区皆実町3-6-35
TEL: 082-255-1007

Eメール・keep@ms10.megaegg.ne.jp

三原市副会長・久保 秀明 〒729-0419・三原市南方2-4-15
TEL&FAX: 0848-86-2430

尾道市副会長・花田 恵子・〒722-0022・学校先生で尾道市医師会連絡して下さい。

福山市副会長・渡邊 泉・〒721-0942福山市引野町南・仕事の関係でFAX:
084-943-2867でお願い致します。

幹事	久保尚史	芸郡府中町・仕事の関係でEメール cap-no1@mail.goo.ne.jp
----	------	---

幹事	小川	三原市
----	----	-----

幹事	松村	福山市
----	----	-----

幹事	野田	福山市
----	----	-----

幹事	桑田	福山市
----	----	-----

幹事	磯野	三原市
----	----	-----

賛助会・三原市西宮2-11-277・TEL:0848-62-0030

会計	山口	福山市
----	----	-----

会計監査	徳石	福山市
------	----	-----

●平成28年度(広島低肺友の会)・役員」医療講演会・患者同士の交流会・研修会・相談会・お茶飲み会・少子高齢化による5名でも小さな交流会実施したいと思っています。高齢者が層化し現在40歳ちかくから(癌)が多発しています。又、HOT・喘息・患者さんは、医学は進歩していますが相談にあります。個人情報保護法で高齢伴に死亡者増加し人口減少に繋がります。電話・ファックス・メールでも相談にあります。「健常者の人より息切れや動悸あると感じたら検診を進めます。」

●広島低肺友の会は、規約も内規しっかりしています。又、現在高等学校先生始め、大学生、若年層のボランティアに手伝って頂いています。

●現在の大病院に通院されて、体調が良かつたら続けて下さい。しかし、良くない時は代わることも合って良いと思います。

●会費の今年度から軽減します。年会費3,000円・賛助賛1口1,000円・ていはい基金あります。

●郵便振込口座: 01350-4-32895・入会希望の方は、郵便局で(青)い振込用紙でお願いいたします。

(皆様の絆で延命しましょう・会長)。

(04)

HOTでゆうゆう長生き

伊勢丘内科クリニック院長 呼吸器専門医 高尾 和志 先生

(平成28年6月26日)

在宅酸素療法(HOT)は慢性呼吸不全の患者様にとって必須の治療で、毎年患者数が増加しています。しかし、HOTは処方されてもご自宅でしか酸素吸入していない方や入浴時は装着していないなど、正しく使用されてないと思われる患者様が少なからずいらっしゃいます。

そこで今回は、在宅酸素療法の必要性を再確認し、日頃の注意点についてお話をしたいと思います。

HOT処方の保険適用について

息切れのつよい患者様から酸素吸入を処方してもらえないかとお願いされることがあります。残念ながら酸素の適応は希望だけでは処方できないですよ、酸素吸入の適応はきちんと適応が定められています、とお返事します。適用基準は以下のとおりです。

- ① 安静時PaO₂ 55Torr以下のもの
- ② 安静時PaO₂ 60Torr以下で睡眠時または運動負荷時に著しい低酸素血症をきたす者
- ③ 肺高血圧症
- ④ その他ありますが、今回は割愛します。

PaO₂ 55Torrは動脈血ガス分析にてわかる数値ですが、みなさんはパルスオキシメータという指先で血液中の酸素の目安がわかる機器の方が馴染みがあるかもしれません。

(05)

Pa02 55Torr ≈ Sp02 88%、

Pa02 60Torr ≈ Sp02 90%、

という関係があります。Pa02 60Torr以上はHOTの保険適応はありませんので注意してください。

②については、夜間睡眠中や歩行時にオキシメータを装着して持続的にSp02をモニターすることで判定します。

HOTはなぜ必要なのでしょう

HOTの適応のある患者様がHOTをしないでいると、どうなるでしょうか。体の酸素が低くなると肺の血管（肺動脈）が痙攣して血管抵抗が強くなります。その繰り返しにより肺性心という心不全を合併します。肺性心は慢性呼吸不全の患者様にとって重篤な病態ですから、肺性心にならないようにしなければいけません。酸素吸入を適切に行うことでも予防することができます。

その他にHOTは以下の効果があるとされています。

生命予後を有意に改善する。

肺動脈圧の経年的上昇を抑制する。

分時換気量を低下させ、呼吸仕事量を減少させる。

夜間睡眠を改善させる。

入院期間を有意に短縮させる。

医療費の減少となる。



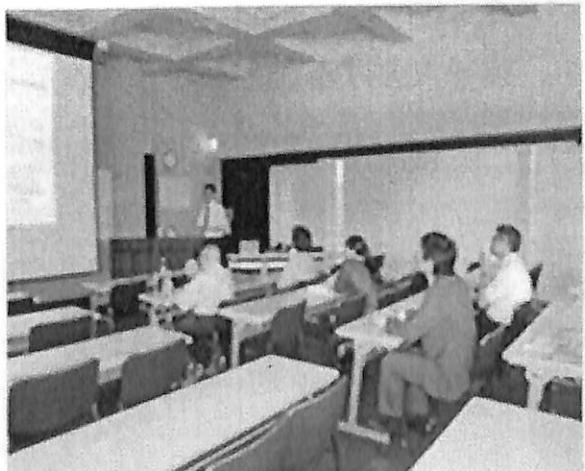
HOTの治療効果をきちんと理解している患者様は、HOTの扱い方もきちんとされているように思います。

●日常生活において最適な酸素吸入量をご存じですか。

安静時は低酸素血症にはなりにくいですね。歩行、家事、仕事などの労作時は低酸素血症になりやすいです。以下のような場面では低酸素血症に注意して、オキシメータをお持ちの方はSp02をこまめにチェックするとよいでしょう。

トイレ歩行、衣服の着替え、入浴時、階段の昇降、散歩や買い物、庭いじり、職場で業務中、退院時 等

お一人でチェックするのはなかなか難しいので、できれば訪問看護師や作業療法士などに付き添ってもらい実際にその時のSp02を測定し、適切な酸素投与量を決定するのが望ましいといえます。これをADL訓練といいます。私は在宅を訪問して自ら測定させて頂いております。トイレ歩行はもちろん、入浴、散歩コースにもお付き合いしております。



●療養日誌を記録しましょう。

HOT患者は体調を崩しやすいし、風邪をこじらせて肺炎になれば命取りです。主治医の先生は何あつたら早めに受診しなさい、と言ってくださると思います。では、どのタイミングで受診するのが早めでしかも適切な時期なのでしょうか。その答えは誰も持っていないません。しかし一つの方法として療養日誌を記録することが目安になるでしょう。

今回は療養日誌にどんな項目が必要で、どれだけの情報があれば良いかをお話しします。たくさんの情報は大変役立つでしょうが、毎日記録することは大変ですので最小限にしておいたほうがよいと私は考えています。私のおすすめする療養日誌項目は、①日付、②体温、③体重、④血圧、⑤脈拍、⑥呼吸回数、⑦安静時および労作時（例えばトイレ歩行時の）のSpO₂ ⑧およびその時の酸素吸入量、⑨息切れ度（ボルグスケール）です。その他気づきとして自由記載して頂いています。たくさんの項目があるよう見えますが、慣れればそんなに時間はかかりませんよ。

●療養日誌を活かす「アクションプラン」を立てましょう。

当院通院中のHOT患者様は現在20名程度ですが、誰一人欠けることなく全員が療養日誌を記録してくださっています。記録を日課にすれば、体調が実によくわかります。通院時に日誌を見せていただくことで安定期の数値を確認します。1-2週間の記録をみれば体温の日内変動が1度あることはしばしば認めますし、SpO₂の変動は非常に少ないこともわかります。こうしてご本人の日内変動を考慮した安定期の数値幅を決定し、それを超えて異常値を認めた場合は主治医や訪問看護師に連絡して、あるいは受診して早期対応するように指導しています。これがアクションプランです。

目安があることでご本人をはじめご家族も安心感を得られます。ぜひ実行していただきたいですね。

●最後に

今まで述べてきましたことは、患者様だけではなかなか体得や実行はむずかしいですね。初めてHOT処方を受けるときに教育入院をして、HOTの扱い方やADL訓練をうけて療養日誌の書き方をマスターしましょう。そうすればきっと合併症を減らして、いきいきと安心な生活ができると思います。

教育をしっかりと受けることのできる医療機関は多くないと思いますが、私はクリニックから比較的近い福山市民病院や井原市民病院と連携してHOTの教育入院を実施しています。その成果は全員が記録を継続されていることでお分かり頂けるのではないでしょうか。

私のお力になれることができればいつでもご相談にのりますので気軽におっしゃってくださいね。



会費未納者

役員もまだ振込が有りません宜しくお願ひ致します。年間3,000円です。

