



# 長尾よかだより

第85号

発行日/2021年10月 発行元/医療法人 順和 理事長/服部文忠

## 目次

表紙 … 東京パラ・シーズアスリートの戦績  
P2 … 肺年齢を知っていますか？  
P3 … 下肢動脈超音波検査  
P3 … 医療・介護制度よくある質問

P4 … 自宅でできる簡単トレーニング  
P5 … わが家のアイドル保護猫メリー  
P6 … 長尾病院外来担当医一覧表

## 東京2020パラリンピック ～シーズアスリート所属選手の戦績～

専務理事 服部 直和

長尾よかだより第82号(2020年10月発行)でご紹介しました、「シーズアスリート」所属の選手たちが、今回の東京パラリンピックに出場した戦績をご報告いたします。

どの競技も、その勝負に徹した選手の姿に感動しました。



**浦田 理恵 選手**  
ゴールボール  
**3位 銅メダル**  
日本選手団の副主将を  
務められました



**光瀬 智洋 選手**  
パラ・パワーリフティング 59kg級  
ベストリフト 145kg  
**10位**



**工藤 博子 選手(左)**  
視覚障害者柔道  
1勝2敗  
2回戦敗退  
**7位**

**ゴールボールの銅メダルおめでとうございます。**

選手の皆様のご健闘に心からの拍手を送りたいと思います。

シーズアスリートとは、障がい者アスリートがパラリンピック出場を目標とし、仕事と競技の両立や社会貢献が出来るように支援する組織で、株式会社アソウ・ヒューマニーセンターが運営主体となっています。当法人は、法人会員としてシーズアスリートの運営と選手の競技活動費の一部を支援しています。

写真提供：シーズアスリート

肺年齢を知っていますか？ ～呼吸器疾患の検査 スパイロメトリー～

理事長・院長 服部 文忠

呼吸により肺に入りする空気の量を測って、呼吸の能力を評価する機器をスパイロメーターといい、検査のことをスパイロメトリーといいます。検査は



マウスピースから最大限に吸気し、できるだけ速さで一気に息を吐きだしてもらって、肺活量や1秒間にどれくらい吐き出せるかを測定します。

重要な検査値は**%肺活量 (%VC)**と**1秒率 (FEV1.0%)**です。%VCは年齢、性別、身長から予想される肺活量に対し自分の肺活量がどれくらいの割合かをパーセントで表します。80%以下は基準値以下で、人によっては100%を越えます。1秒率は勢いよく息を吐きだしてもらい、最初の1秒間に肺活量のどのくらいを吐き出せるか表しますが、70%以下は基準値以下です。

**拘束性換気障害**は%肺活量が低下している状態で、呼吸を行っている肺の容積が減少している状態のことです。間質性肺炎、胸水の貯留などの病気で起こります。**閉塞性換気障害**では気

管支などが細くなり、空気の出し入れに抵抗があり、1秒率が低下します。慢性閉塞性肺疾患(以下 COPD) や気管支喘息などの病気で起こります。拘束性換気障害と閉塞性換気障害の両者が併発している**混合性換気障害**もあります。肺の病気がどのような%肺活量と1秒率の値をとるかを図で示します(図1)。

肺の病気が疑われた場合、胸部のレントゲンを撮りますが、スパイロメトリーも重要な検査であることがおわかりになったでしょう。最近では肺の健康状態を示す「**肺年齢**」もスパイロメトリーを行った際、計算できます。1秒率を測る際に最大限に吸気し、勢いよく息を吐いてもらいますが、その量を1秒量といいます。年齢、性別、身長から予測される1秒量と実際の1秒量から肺年齢が計算できます。肺年齢は診断に使うものではなく、自分の肺が喫煙などで老化しているか参考にするものです。当院の患者さん42歳の肺年齢の例を示します(図2)。

全く症状のないCOPDの初期で肺年齢が実年齢より進んでいる場合がありますが、禁煙などの生活習慣の改善により若返らせることができますので、機会があったらスパイロメトリー検査を受けてください。

図1

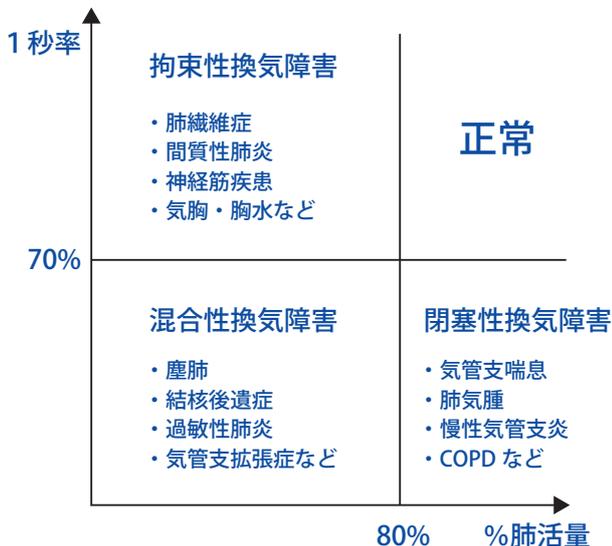
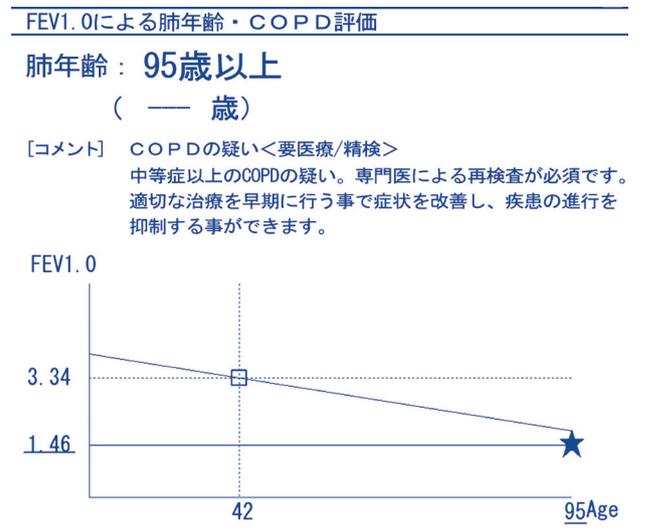


図2



## 下肢動脈超音波検査 ～歩いていて足が疲れたり痛くなったりしませんか？～

臨床検査科 主任 佐藤 早見

今回お話しします**下肢動脈超音波検査**は、超音波のドプラ効果（救急車が近づく時にサイレンの音が高く聞こえ、遠ざかる時は低く聞こえるという周波数の変化）を使って血流波形を記録することで、下肢の**閉塞性動脈硬化症**（以下ASO）の患者さんを検出する検査です。正常な血流波形は、山・谷・山の三相性の血流波形（写真1）ですが、下肢動脈に狭窄があると末梢側で記録した血流波形は、狭窄の程度によって変化（写真2）します。

検査はプローブ（超音波発信器）を足に当てるだけで痛みや苦痛は伴いません。検査時間は約30分～1時間です。

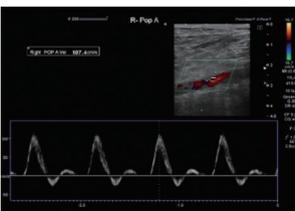


写真1：狭窄がない血流波形

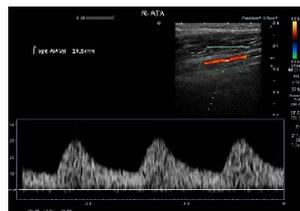
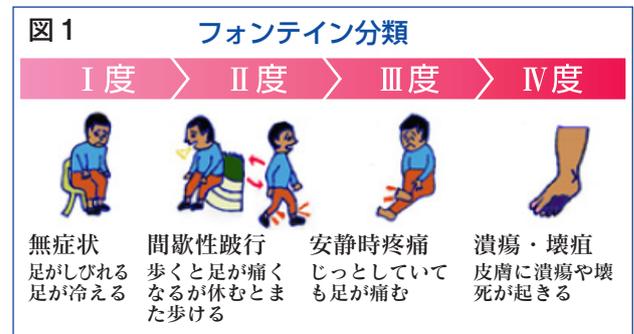


写真2：狭窄がある血流波形

ASOは、50歳以上の高齢男性に好発し、喫煙・糖尿病・高血圧・脂質異常症などの**動脈硬化**の危険因子がある患者さんに多くみられます。一般的な病変は膝より上の下肢動脈にみら

れますが、糖尿病や透析の患者さんでは膝より下の下肢動脈の病変が多くみられます。

ASOの重症度を診る基準に**フォンテイン分類**（図1）があり、これらの症状がある患者さんは、治療の対象となります。間歇性跛行や重症の下肢動脈硬化症がある患者さんの生存率は低下し、病変が進むと下肢の切断を余儀なくされることもあります。そのため、ASOの**早期発見**と**早期治療**が、患者さんの生活の質の向上に繋がります。



治療は、薬物療法・運動療法・カテーテルによる血管内治療・外科的バイパス術などがあります。

最近歩くと足が疲れたり痛くなったりするという方は、是非、主治医にご相談ください。

## 医療・介護制度よくある質問Q&A

地域連携室 医療ソーシャルワーカー 松本 弥生

- Q. 脳卒中入院した父の事ですが、退院後に介護保険のサービスを利用するには、どうしたらよいですか。
- A. 65歳になると介護保険被保険者証（介護保険証）が市区町村から送られてきます。但し、介護保険のサービスは、介護保険証を持っているだけではご利用できません。お住まいの市区町村に**要介護認定**を申請しなければならず、申請から結果がでるまでに約1ヶ月かかります。介護保険は40歳以上の方から加入しており、40歳～64歳の「特定疾病を有する方（※1）」は、65歳以上の方と同じ様にご利用できます。入院中の介護保険のご相談や代行申請は、地域連携室でもお受けしますので、お問い合わせください。

※1 特定疾病（16疾病）

脳血管疾患・関節リウマチ・閉塞性動脈硬化症・初老期における認知症  
糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症・パーキンソン病など



# スポーツの秋！ ～自宅でできる簡単トレーニング～

リハビリテーション部 健康運動実践指導者 蒲地 蘭子

今回は、自宅でできる簡単な筋力トレーニングをご紹介します。コロナ禍、夏の厳しい暑さにより、おうち時間が増え、運動不足になられている方も多いかと思います。心地よい季節の秋は、運動には最適です。自宅でも、ひと工夫で運動はできます。痛みなど、無理のない範囲でぜひ挑戦してみてください。



両手をついて両膝を曲げる



腹筋で足を持ち上げる

## 1. 座って出来る腹筋トレーニング

- 腰を痛めないように、おへそを見て、背中を丸めます。
- 足を上げる時に息を吸い、下ろす時に息を吐きます。
- 下腹部に力が入っていることを意識して、ゆっくりと足を下ろします。

## 2. スクワット

(臀部・大腿部の筋力トレーニング)

- 背筋を伸ばして、両足を肩幅に開きます。
- 息を吸いながら膝を曲げて腰を下ろし、息を吐きながら膝と腰を伸ばして立ち上がります。



足を肩幅に開く



背筋を伸ばして身体を下ろす



膝を90度程度曲げる



背筋を伸ばして立ちます



股関節と膝を曲げ、足を大きく前へ踏み出します

## 3. フロントランジ

(臀部・大腿部などの筋力トレーニング)

- 背筋を伸ばして胸を張った状態で行います。
- 膝はつま先より出過ぎないように、真下に下ろします。



秋は気温が下がり、身体は体温維持に代謝を高め、そこに運動を加えることで消費カロリーも増え、ダイエット効果も出やすくなります。日常生活のひと工夫として、いつものバス停を1 停前で降り歩いたり、エレベーターを使用せず階段を使うなども良い運動になります。

食欲の秋でもあります。味覚も楽しみながら、健康づくり、ボディメイクなど、ご自身の目的に合わせた運動に取り組まれてみてはいかがでしょうか？

◎『自宅でできるリハビリ』の動画を、当院のホームページでご覧いただけます。

長尾病院 自宅でできるリハビリ

検索 

## わが家のアイドル、保護猫「メリー」

老健センターながお 施設長 濱田 建男

私にとって、ネコは“ドロボー猫”とか“人に媚びる”というイメージが幼少期から染みついており、大の「ネコ嫌い」でしたので、ましてや「飼う」などあり得ないことでした。しかし、再婚した妻が「捨て猫の赤ちゃん『ケン』」を飼っていたこともあり、百歩譲って家族の一員として迎えることにしました。その経緯は、本紙第45号で「吾輩は“捨て猫”である」と題してご紹介しましたが、それから「ネコ」にはまってしまい、2年後には2匹目を飼うことを私から切り出し、NPOの保護猫団体に出向いて「トライアル」を経て、当時1歳（人間で言えば18歳）の「メリー」（嘗ての愛車「ケンとメリーのスカイライン」にちなんで私が名づけ親）が孫娘のような存在となっています。（写真）因みに、先住猫の「ケン」は昨年老衰のため、15歳（人間で言えば76歳）で、妻に看取られて虹の橋を渡り、7月に一周忌を迎えましたが、いずれ私たちと一緒に納骨堂に入れるため、わが家の仏壇に安置しています。



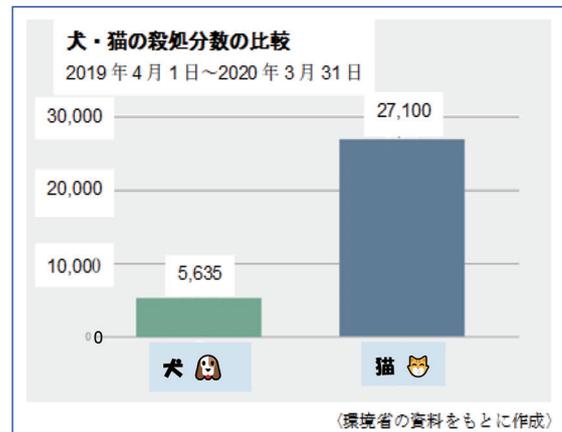
▲メリーと天国に逝ったケン（右）のツーショット

さて、メリー（10歳、人間で言えば56歳）は社交家で来客があると、すぐ傍に行き「擦り擦り」して歓迎の気持ちを表し、時にはゴロンとおなかを見せて、マッサージを要求したりします。今は亡きケンは、警戒心が強く人見知りでしたから、玄関に来客の気配がただけで、脱兎の如く姿を消していたので、同じ「ネコ」でもこうも違うものかと驚かされたものです。妻とはお互いにメロメロの仲で、寝ている時以外はミャ～オミャ～オとストーカーまがいに纏わりつき、時には抱っこをせがみ、また、私たちの食事の際は食卓でお座りするか横になっていますが、妻の食事が一段落したのを見計らって膝の上に載って来ます。妻が入浴すると、

しばしば浴室のバスマットでじっと待機し、ベッドでは朝まで妻の顔のすぐ傍で寝ています。さらに、私や妻が新聞を広げると構って欲しくてその上に座り、ある時はノートパソコンのキーボードに座ったりして甘えます。日頃は、「ご主人様?」として一目置いているようで、私にはわざとそっけない態度を見せます。猫を飼って感じるのは、何事もマイペースで、好きな時間に好きな場所で寝て、構って欲しい時はそう主張し、自分の気持ちに素直に生きているドライな動物だと思います。思いがけない効用として、犬や猫などと触れ合うことで分泌されるオキシトシン、別名「幸せホルモン」と呼ばれますが、幸福感や安心感をもたらしてくれるとされています。

最後に、コロナ禍の巣ごもり需要が拡大し、ペットブームが加速していることが懸念されています。つまり、ブームに乗って安直な気持ちで飼い始めたものの、「思ったよりお金がかかる」「なつかない」「世話が面倒」…といった理由で飼育放棄してしまう人が増えているのだそうです。グラフに見られるように、わが国の殺処分数は年々減少しているものの、欧米に比べるとまだ桁違いに多く、とくに猫の殺処分数が以前より増えており、犬の5倍にもなります。飼い主は「かわいい」という理由だけで、安易に飼育を決めず、命の重みをしっかり考慮した上で、寿命を迎えるまでしっかりと、責任をもって飼い続ける覚悟が必要で、「適切な世話が出来ないかもしれない」と少しでも感じる場合は、飼わない決断をすることも大切だと思います。

最後に、コロナ禍の巣ごもり需要が拡大し、ペットブームが加速していることが懸念されています。つまり、ブームに乗って安直な気持ちで飼い始めたものの、「思ったよりお金がかかる」「なつかない」「世話が面倒」…といった理由で飼育放棄してしまう人が増えているのだそうです。グラフに見られるように、わが国の殺処分数は年々減少しているものの、欧米に比べるとまだ桁違いに多く、とくに猫の殺処分数が以前より増えており、犬の5倍にもなります。飼い主は「かわいい」という理由だけで、安易に飼育を決めず、命の重みをしっかり考慮した上で、寿命を迎えるまでしっかりと、責任をもって飼い続ける覚悟が必要で、「適切な世話が出来ないかもしれない」と少しでも感じる場合は、飼わない決断をすることも大切だと思います。



# 長尾病院外来担当医一覧表

2021年10月1日現在

		月	火	水	木	金	土		
一般内科	午前	有田・松尾	江崎・松尾・脇坂	福井・久留島	松浦・松尾	久留島・松尾	交代制	第1・3・5週	
	午後	福井	松尾・脇坂	有田	江崎(予約)・松尾	松尾			
糖尿病内科	午前	浅野・松尾	松尾	浅野	松尾	松尾	園木	第3週	
	午後		松尾		松尾	松尾			
腎臓内科 (生活習慣病等)	午前	服部	中村	服部	服部(予約)	服部			
	午後								
内分泌内科 (甲状腺等)	午前	浅野・松尾	松尾	浅野	松尾	松尾	池之上	第1週	
	午後		松尾		松尾	松尾			
リウマチ科	午前	服部・浅山(予約)		服部	服部(予約)・浅山(予約)	服部			
	午後								
内視鏡内科	午前				本多				
	午後			笠	本多				
循環器内科	午前			安心院					
	午後			安心院					
脳内科 (脳卒中等)	午前	服部	脇坂	服部・久留島	薛	服部・久留島			
	午後		脇坂						
脳神経内科 (パーキンソン病等)	午前								
	午後				井上				
脳神経内科 (頭痛・めまい・ふるえ・物忘れ等)	午前			福井		小西			
	午後	福井							
リハビリテーション科 整形外科	午前	浅山(予約)			浅山(予約)				
	午後								
リハビリテーション科 (高次脳機能障害等)	午前				服部(予約)				
	午後		田川(予約)	第1・3週					
リハビリテーション科 (えんげ障害等)	午前				薛				
	午後								
けいしゆく 痙縮外来	午前					服部(予約)			
	午後								
もの忘れ外来	午前					濱田(予約)			
	午後								
フットケア	午前	主治医にご相談ください。適宜対応させていただきます。							
	午後								

## 診療科目

- ◆内科 脳神経内科・神経内科・脳内科・循環器内科  
血管内科・糖尿病内科・内分泌内科  
腎臓内科・人工透析内科・胃腸内科  
消化器内科・内視鏡内科・老年内科
- ◆リハビリテーション科 ◆整形外科 ◆リウマチ科

## 診療時間

午前 9:00~12:00(受付11:30まで)  
午後13:00~17:00(受付16:30まで)  
〔第1・3・5土曜日/午前中のみ〕

## 休診日

日曜・祝日・第2, 第4土曜日・土曜日午後・盆休み  
(8月14日, 15日)・年末年始(12月30日~1月3日)



● 基本理念 「一人ひとりのライフステージに応じた 最良の医療・福祉を提供する」

■ 発行/ 医療法人 順和

長尾病院  
老健センターながお  
Nagao HOSPITAL  
ながお在宅ケアセンター

所在地/〒814-0153 福岡市城南区樋井川13-47-1  
電話/092-541-2035 FAX/092-541-2045  
ホームページ/ <http://www.nagao.or.jp/>

長尾病院

検索

◎誌面へのご意見・ご要望は長尾よかだより編集委員会までお寄せください。