

健診センターからのお知らせ

◎当院では各種健康診断を実施しております。

- ① 当院コース
- ② 人間ドック
- ③ 協会けんぽ健診 (35歳以上被保険者)
- ④ 各市町検診

帯 広 市	特定健診・大腸がん検診 前立腺がん検診・胃がん検診 (内視鏡)
音 更 町	特定健診・大腸がん検診・前立腺がん検診
幕 別 町	特定健診
その他国保	特定健診
豊 頃 町	肺がん検診
清 水 町	肺がん検診
陸 別 町	肺がん検診

◎特定健診は、対象者にメタボリックシンドロームに注目した健診や指導を行い、生活習慣病の予防・改善へとつなげるためのものです。国保加入の方は特定健診をお勧めいたします。

🍀 詳しくは健診センターまでお問合せください。🍀

社会医療法人 恵和会 / 事業所案内

詳細はこちらからご確認ください。 <https://www.keiwakai.jp/>

- 帯広中央病院 TEL (0155) 24-2200
- サービス付き高齢者向け住宅おびこハウス TEL (0155) 20-3101
- デイサービス スローライフ おびこ TEL (0155) 20-3102
- ケアプランセンター帯広中央 TEL (0155) 20-5000
- グループホームどんぐり TEL (0155) 43-4700
- グループホームかしわ TEL (0155) 58-2002
- デイサービス スローライフなごみ TEL (0155) 32-5552
- デイサービス木野 TEL (0155) 32-5558
- 訪問看護ステーション帯広すずらん TEL (0155) 20-5111

わ わ わ 輪・和・話

第2号
2025.3

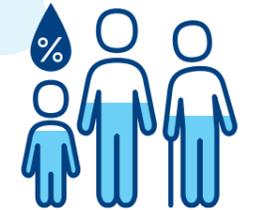
社会医療法人
恵和会
帯広中央病院
〒080-0017
帯広市西7条南8丁目1番地3
TEL (0155) 24-2200



恵和会法人理念 ●地域に密着した良質な医療の提供 ●地域住民の健康を守る一助となる

この時期に実は起こりやすい

かくれ脱水!



かくれ脱水とは、のどの渇きを感じないまま体内の水分が不足する状態で、高齢者や病気を抱える人だけでなく誰にでも起こり得ます。

水分が不足するとのどや気道が乾燥し、風邪や肺炎などの感染症を引き起こしたり、便秘などの消化器トラブルの原因にもなります。

また、日々の忙しさや喉の渇きを感じにくくなる体の変化も隠れ脱水の一因です。

▼ 予防法としては

1日に何度も少しずつ水分を摂ることが重要です。運動後や乾燥した環境では特に意識して水分を補給しましょう。

厚生労働省によると、成人男性の水分摂取量は約2.4リットル、成人女性は約2リットルが推奨されていますが、無理なく自分に合った方法で水を飲む習慣をつけることをオススメします。



▼ 対策としては

- ① 「一回に大量」ではなく「こまめに飲む」
- ② 「何かをしたら飲む」といった日常の頻回な習慣に紐づける



喘息（気管支喘息）のお話

呼吸器内科



菅原 好孝 医師

喘息とは、気道（空気の通り道）に慢性的な炎症が起こり、息苦しさや咳が続く病気です。喘息「息が喘（あえ）ぐ」を意味する英語 asthma はギリシャ語の『aazein』という「鋭い咳、を意味する言葉に由来するとされています。

私自身も2歳で小児喘息を発症し、感冒（風邪）を引くたびに喘息発作に悩まされてきました。特に夜間や早朝に息が詰まるような感覚やゼーゼーという音が出て、横になれずに椅子に座ったまま（起坐呼吸）で過ごした記憶があります。そんな私を苦しめた喘息について概説します。

■ 主な症状

気管支が慢性的に炎症を起こし、様々な刺激が加わった時に気管支が細くなり（程度は異なりますが）、息苦しさ、せき、喘鳴（ゼーゼーする症状）等の症状が発作性に起きます。特に夜間から早朝にかけてこれらの症状が起きやすいとされています（私の場合もそうでした）。

■ 診断方法

喘息の診断には、患者さんの症状や病歴を詳しくお聞きすることが重要です。その上で、以下の検査を行うことがあります

肺機能検査

（スパイロメトリー）

息を吐く力やスピードを測り、気道が狭くなっているかを確認。



気道可逆性試験

気管支を拡げる薬を使う前後で肺機能を測定し、気道がどの程度改善するかを調べます。

画像検査

胸部のレントゲンやCTで他の病気の可能性などを調べる。

血液検査

アレルギー反応を示す指標（IgE や好酸球）を調べる。

呼気NO（一酸化窒素）検査

炎症の程度を測定。

喀痰検査

痰の中に病的な成分が含まれているかを調べる。

これらの検査を組み合わせることで、喘息であるかどうかを総合的に判断します。

■ 治療法

喘息の治療には、内服薬、貼付剤（貼り薬）、吸入剤、注射剤などのタイプがありますが、多用されているのは吸入剤です。吸入剤は気道に直接作用し、発作を予防したり症状を和らげたりする効果があります。妊婦さんでも使用できる安全な治療法です。吸入剤にはパウダー状の薬を吸入するタイプと霧状になった薬を吸入するタイプがありますが、患者さんの状態に応じて使い分けることがあります。

また、注射剤としてはテオフィリン製剤、ステロイド製剤、生物学的製剤等がありますが、重症喘息（気管支喘息の約1割）に対して生物学的製剤（現在は5剤使用可能）を追加することで喘息のコントロールが可能となった患者さんも多くいます。

薬物療法に加えてダニ、カビ、動物のフケなど喘息発作を起こす原因物質が分かっている場合には原因物質を避ける対策も治療法の一つです。

その他の治療法として2015年からは、重症喘息患者に対して「気管支熱形成術」という治療が保険適用になりました。ただし、機材の供給問題により、2025年4月以降は利用が難しくなる可能性がありますので詳細は割愛させていただきます。

以上、簡単ですが、喘息を概説しました。

■ 最後に

喘息は、適切な治療を受ければ症状をコントロールできる病気です。

もし、息苦しさや咳が長引くようであれば、ぜひ当院に相談してみてください。早めの対応が、快適な生活への第一歩です。

