

診療所からのお知らせ

2024年10月号
せいきょうあつぎ診療所
電話：046-223-3325



ミニコラム

旭所長の「最近どう？」

「呼吸機能検査」をご存知でしょうか。スパイロメーターという機械を使い、吸い込む空気の量と吐き出す空気の量を測定することで、肺の機能を検査します。一般的に、タバコを吸う人（吸っていた人）は肺の機能が落ちやすいというのはよく知られていますが、タバコを吸わなくても、年齢とともに肺の機能は少しずつ落ちていきます。この「呼吸機能検査」は肺年齢を知る検査とも言えます。

私たちは息を吸い込む「吸気」と、吐き出す「呼気」の繰り返して呼吸しています。肺が十分に広がらず、息を吸い込む機能が落ちるのが「拘束性換気障害(こうそくせいかんきしょうがい)」。肺の内部に狭窄や閉塞が生じ、肺の中の空気をうまく吐き出せない状態になるのが「閉塞性換気障害(へいそくせいかんきしょうがい)」。両方の状態になってしまうことを「混合性換気障害」といいます。呼吸が十分に行えなくなると、たとえ足腰に問題がなくても歩くことや運動することが困難になります。日常生活程度の活動でも、息切れしてしまうからです。また、セキが出ることで睡眠が十分にとれなければ、自律神経の乱れにもつながります。元気に過ごすためには、肺の働きが欠かせません。

肺に炎症などの病気がある場合は治療が優先になりますが、病気がない人は無理のない範囲で心肺機能を鍛える“肺トレ”をしましょう。心臓がドキドキする程度の早歩きや、自転車をごのんびいすね。ゆっくりと大きな深呼吸をしたり、歌をうたうのもいいトレーニングになります。ともあれ、「最近息切れしやすいな」と感じたら、一度診察にきてくださいね。

◆特定外来のお知らせ

※循環器外来、整形外科外来は予約制です

・循環器外来 牛山医師(午後2:00~5:00)

10月2日(水)

11月13日(水) ※11月のみ第2水曜日です

12月4日(水)

・整形外科外来 堀内医師(午後3:00~5:00)

10月4日(金)、10月18日(金)

11月1日(金)、11月15日(金)

◆旭医師の休診および代診について

10月2日(水) 午前 未定 ※夜診は休診

10月3日(木) 午前 宮崎医師

10月10日(木) 午前 篠田医師

10月17日(木) 午前 遠藤医師

10月22日(火) 午前 栗田医師

10月24日(木) 午前 遠藤医師

10月31日(木) 午前 遠藤医師

★10月15日と29日は、旭医師が内視鏡検査を行うため、外来は栗田医師の担当となります

◆診療案内 午前9:00~12:00 午後2:00~5:00 夜間5:30~7:00

※祝祭日は休診です

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00	旭	旭	旭	遠藤 (10/17より)	旭	旭 (第1・3・5)
午後 2:00~ 5:00	旭	休診 旭 (往診)	休診 第1週のみ 牛山医師 旭(往診)	休診	旭 堀内(整形) (第1・3)	
夜間 5:30~ 7:00	旭		旭		金曜午後は 3:00~ 5:00	

お知らせ

10月17日より、木曜日午前の診療は遠藤医師が行います。遠藤医師の詳しい紹介等は、次号以降にお知らせいたします。

木曜日午後は引き続き休診となります。医師の体制が未定の日もあり、ご不便をおかけして申し訳ありません。「今日は診療をやっているか」「検査や健診の結果が出ているか」など確認が必要な場合は診療所までお電話ください。