

第46回 糖尿病教室

- 開催日時：2016年3月15日(火) 14時～15時(開場13時30分)
- 内容：「糖尿病と動脈硬化・癌」・「糖尿病と医療費」
講師 糖尿病代謝内科医師・医事室
- 会場：当院呼吸器センター5階 大会議室
- 参加方法：参加費無料で、お申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

肩関節の痛みや腰痛に朗報!! 『超音波を使った新しい治療法』

- 開催日時：2016年3月26日(土) 14時～16時(開場13時30分)
- 内容：講師 整形外科部長 武富 雅則
①「五十肩、腰痛について」
②「超音波を使った新しい治療法について」
③「骨粗鬆症のお話し」
講師 リハビリテーションセンター 理学療法士 生島 秀樹
①「超音波エコーと筋力トレーニング」
②「質問・相談タイム」
- 会場：当院呼吸器センター5階 大会議室
- 参加方法：参加費無料で、お申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

Medical News

2016年3月
Vol.105

Shinko Hospital

Contents

- *特集：リハビリテーション
「咳に関する豆知識
—上手な咳の仕方—」
- *神戸ドック健診クリニック
オプション検査のご案内
- *Information
・健康教室のご案内
- *ヘルシーレシピ
「オープンオムレツ」

ご自由にお持ち帰りください
FREE PAPER

[特集 リハビリテーション]

咳に関する豆知識 —上手な咳の仕方—

神鋼記念病院 Medical News 2016 3



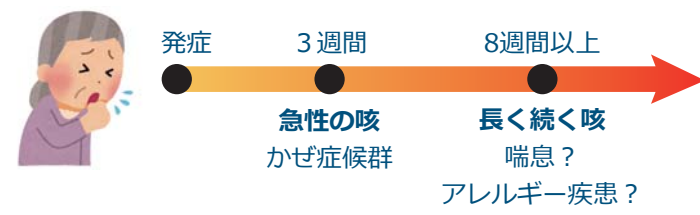
リハビリテーション室 非常勤講師 **玉木 彰**
AKIRA TAMAKI

兵庫医療大学大学院医療科学研究科 研究科長・教授
京都大学卒業後、星ヶ丘厚生年金病院、大阪府立大学、京都大学大学院医学研究科准教授を経て現職。専門は呼吸リハビリテーション。専門理学療法士(内部障害)、認定理学療法士(呼吸)、呼吸療法認定士などの資格を持つ。

空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどが蔓延する冬の時期は、みなさんの周りで咳をしている人は多いと思います。もちろんみなさん自身も風邪をひいた時などに咳き込んで、苦しい思いをされた経験はあることでしょう。そこで今回は、咳をテーマに取り上げ、普段あまり知られていない咳に関する豆知識と、上手な咳の仕方についてご紹介したいと思います。

01 咳の原因は何なの？

咳がどれくらい続いているかで、ある程度病気の原因を予想することができます。大まかに分けると3週間以内の咳、3週間以上8週間以内の咳、8週間以上続く咳です。一般に3週間以内の咳の多くは”かぜ症候群”つまり、いわゆる風邪が原因だと思われまます。しかしこの咳がその先もずっと続くようであれば、次第に喘息(ぜんそく)などのアレルギー疾患を考えなければなりません。つまり咳が出始めてからどれく



らい経過しているかで、感染によるものなのか、感染以外のものなのかがある程度推測できるので、是非参考にして下さい。

02 咳はどのようにして起こるのか？

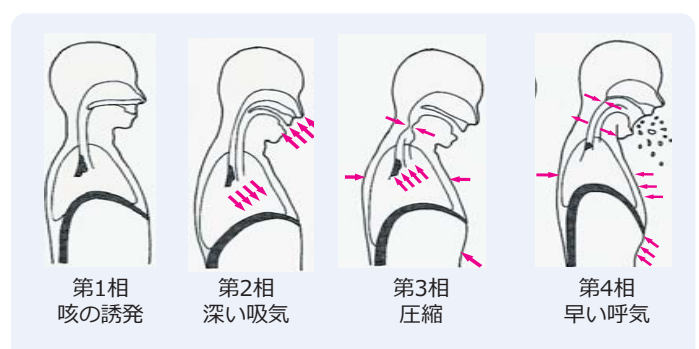


図1 咳の4相

皆さんは普段咳について詳しく考えたことはないと思いますが、咳は次のようなメカニズムで起こっています。正常な咳は4つの相からなっており(図1)、第1相は咳の誘発、第2相は深い吸気、第3相は圧縮、そして第4相は早い呼気です。

第1相の咳の誘発は、喉に何かの刺激が加わったり気管に物が入った時の防衛反応によって咳が誘発されることで、例えば暖かい部屋から寒い外に出て冷

神鋼記念病院理念
公益性を重んじ、質の高い医療を通して、皆様に愛される病院を目指します。

- 基本方針**
1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
 2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
 3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
 4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
 5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

**社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院**
〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47
TEL: 078-261-6711 (代表)
FAX: 078-261-6726
URL: <http://www.shinkohp.or.jp/>
発行責任者: 病院長 東山 洋
編集責任者: 神鋼記念病院
広報委員長 山神 和彦

健康教室などの
詳しい情報はこちらから!!
神鋼記念病院 検索
<http://www.shinkohp.or.jp/>

ヘルシーレシピ — Healthy Recipe —

管理栄養士 宮本 登志子

オープンオムレツ

卵に鮭と野菜をたっぷり入れたオープンオムレツは、ご高齢の方から若い人にも食べやすいメニューです。
鮭の代わりにシーフードミックスやシーチキン、ジャガイモは冷凍のフライドポテト、野菜はミックスベジタブルで代用しても短時間で調理できます。



2人分の材料

- ・卵 2個
- ・塩少々 少々
- ・胡椒 少々
- ・牛乳 大さじ1杯
- ・鮭 1/2～1/3切れ (シーフードミックスでも可)
- ・ブロッコリー 60g(小6房)
- ・玉ねぎ 100g(小1/2個)
- ・ジャガイモ 60g(小1/2個) (フライドポテトでも可)
- ・ミニトマト 2個
- ・サラダ油 小さじ2～3杯

- 作り方**
- ① 卵は溶きほぐし、塩、こしょう、牛乳を加える。
 - ② 鮭(またはシーフードミックス)は切り身を2cm角に切る。
 - ③ ジャガイモは拍子切り、ブロッコリーは小さな房にする。これらを茹でる。玉ねぎは2cm角、ミニトマトはくし形に切る。
 - ④ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、鮭、ジャガイモ、ブロッコリー、ミニトマトを加え、火が通るまで炒める。
 - ⑤ 炒めた具に①の溶き卵を流し込み、円形に整えてフタをして卵に火が通るまで弱火で蒸し焼きにする。
 - ⑥ フライパンから滑らすようにして皿に移す。

【1人分栄養量】226kcal たんぱく質16g 脂質10g 食物繊維3g 塩分1g



気を吸ったり、部屋のホコリを吸ったり、さらには痰が上がってきて、その刺激が気道を刺激することで起こります。第2相の深い吸気とは、咳の前には無意識に大きく吸っているということで、これは第4相の早い呼気に大きく影響します。第3相の圧縮とは、通常咳をする時は、第2相で吸い込んだ空気を、口を閉じて一瞬圧縮し、それを開放することで爆発的な呼気につながっているということです。

そして最後の第4相の早い呼気ですが、これは爆

発的な呼気となるよう、肺の中の空気を一気に吐き出すということです。これらの一連の流れは、通常は無意識に反射的に一瞬のうちに起こっています。

では、咳の役割とは何でしょう？咳は先に説明したように、何らかの病気の症状の1つとして現れますが、皆さんも経験があるように、水や食べ物などを誤嚥した時など、気道内への異物の侵入の防止や痰などの分泌物を排除するという、とても重要な防衛反応も担っているのです。

※ 誤嚥（ごえん）とは、飲食物や唾液が誤って気管に入ってしまうこと

03 咳が続くと何で疲れるの？

みなさんも経験があるかも知れませんが、咳が止まらず長く続くととても辛いですし、疲れてしまいます。これは咳をすることで非常に多くのエネルギーを消費するからなのです。ある実験によると、連続して10回以上の咳をした場合、安静時に比べてエネルギー消費が62%も増加するそうです。したがっ

て、咳はできるだけ回数が少ない方が楽ですし、また上手な咳をすることが大切です。

ちなみに咳をし過ぎると腹筋や背筋などが筋肉痛になるだけでなく、ひどい場合は肋骨が折れることもあります。



04 上手な咳の仕方とは？

上手な咳という定義があるわけではありません。ただし呼出力が弱く、回数だけ多いような咳は、疲れる上に咳の役割を果たしていないため、決して上手な咳とは言えません。風邪をひいて痰が出る場合も、気管に食べ物が入ってむせる場合も、大きな咳（たくさんの空気が出る）で、かつ回数が少ない方が良いでしょう。ただし、咳は通常は反射的に起こ

るものですので、意識的にしようとするとうまくいきません。もし意識的に上手な咳を試してみたい場合は、口の前20cmくらいの所にティッシュをかざして咳をした時、ティッシュが大きく揺れると有効な咳だと言えるでしょう。無理に力んでしまって、うなるような声が出る咳は下手な咳ということです。

05 ちょっと変わった咳の仕方「ハフィング」と「パフィング」

例えば外科手術後で傷口に痛みがある場合や、疲れてしまって咳がしんどい時は、別の咳の仕方がありますのでご紹介します。

一つ目は”ハフィング(huffing)”というものです。これは息を大きく吸った後に口を横に広げて一気に”ハー”と強く吐くもので(図2)、通常の咳より呼出力が弱くなりますが、体動が少ないため、傷があっても痛みが少なく、疲れにくいという特徴があります。

まずはハフィングから！



口を横に大きく開けて”ハー”と強く吐く

図2 ハフィング

次にパフィングをしてみよう！



息を吸った後、口を閉じて圧力を高める



唇を使って一気に”パー”という感じで強く吐く

図3 パフィング

もう一つは、”パフィング(puffing)”というものです(図3)。これは私が独自に開発したオリジナルな方法で、先日NHKの「ためしてガッテン」でも紹介されました。

息を大きく吸うところまでは咳やハフィングと同じですが、吸った息を一旦口を閉じて口の中の圧力を高め、呼出する際に唇を使って一気に”パー”と言いながら強く吐く方法です。これは、上手に行えば咳やハフィングよりも大きな呼出力が発揮できることが我々の研究で明らかになっていますが、唇を上手に使えないと有効にはならないので少しだけ練習が必要です。

以上、咳について説明してきましたが、食べ物や飲み物にむせる以外で咳が続いている場合は、何らかの病気の可能性が考えられます。そのような時は安易に考えないで、早めに外来診察を受けることをお勧めします。

新神戸ドック健診クリニック
オプション検査のご案内

死因第2位 怖い、心臓疾患!!

突然にやってくる「心臓病」。「今」のあなたの心臓の状態…気になりませんか？
新神戸ドック健診クリニックでは、日本人の死因第2位である心臓疾患（心筋梗塞や狭心症など）を早期に発見するためのオプション検査を多数用意しております。早期発見のために、是非人間ドックをご受診ください。

- ◆頸動脈超音波検査（血管狭窄の有無や動脈硬化の程度を評価）
- ◆BNPホルモン検査（心不全や心肥大等の心臓病を早期発見）
- ◆血圧脈波検査（血管の硬さ・動脈のつまり・血管年齢から動脈硬化の程度を測定）
- ◆LOX-index検査（脳梗塞や心筋梗塞発症のリスク検査）

死亡総数に占める心疾患での死亡割合

疾患	割合 (%)
がん	28.8
心疾患	15.5
肺炎	9.7
脳血管疾患	9.3
老衰	5.5

厚生労働省 平成25年人口動態統計（確定数）

神鋼記念病院附属
新神戸ドック健診クリニック
[ご予約・お問い合わせ]
078-261-6736
Web予約も出来ます。
詳しくはホームページにアクセスしてください。

新神戸ドック健診クリニック