



Introduction of Staff

スタッフ紹介



看護師 小森 さゆり

8月より看護師としてお世話になっております。クリニック開院の時から数年働いていたので、覚えていて声をかけてくださる方もおり嬉しいです。微力ながらもみなさまの力になりたいと思います。気軽に声をかけて下さい。



院長の巻頭言

秋も深まり、紅葉が美しい季節になりました。皆様、秋の景色や味覚を楽しんでおられるかと思います。

さて今月は新しい現代病であるスマホ病についてお話したいと思います。現代人であれば誰もが「スマホ」という言葉を見たか聞いたかことがあるかと思います。スマホとはスマートフォンの略語で、明確な定義はありませんが、多機能携帯を指すようです。つまり電話通信やメールのみならず、パソコンで利用できるようなアプリケーションが多数使用できる、非常に便利なモバイルです。片手で持てるサイズで持ち運びが簡単のため、2010年頃から普及しはじめ、現在普及率は相当になり60.6%と約3人に一人が所有しています。確かに、家から外に出ると、街頭では常にスマホを手にして見ている人が3-4割近く見受けれます。電車やバスの中、バス停、駅、スーパー、病院、国会会議中継、どこもかしこも、猫も杓子も、皆々がスマホ、スマホ、スマホ。スマホを操作している人たちが滅茶苦茶多いことに気がきます。

最近診療していて、スマホに関連する症状や疾病が増えているように思います。名付けて、スマホ病です。スマホ病という言葉もインターネットでは既に常識になっています。主な症状は、とにかくじっと同じ姿勢を続けることが一番の原因で、その独特な姿勢を長時間続けることが身体の部分に負担を与えます。それが長期間に渡ってくると、身体に様々な問題が生じます。眼精疲労、ストレートネック、内巻き肩、テニス肘（上腕骨外側上顆炎）、ド・ケルバン病、テキストサム損傷などが指摘されています。なかでも、眼精疲労は、延いてはスマホ老眼を若年で発症すると言われています。近くのものを見続けているのが原因で、焦点を合わせ続けてピント調節する毛様体筋に疲労が蓄積することが原因と言われます。

ストレートネック、内巻き肩は重度の肩こりや頭痛を招きます。ひどいと症状がつかなくなりうつ病を発症します。頭の重さは5-6kg、この重さを頸椎と頸筋が支えているわけですが、前屈みでスマホを見る姿勢では明らかに頸椎と頸筋に負担を与えます。さらに肩をすぼめ、猫背になるため肩の筋にも負担を生じて、頸椎レント

ゲンでは頸椎の軸がストレートやさらに後方に曲がる後弯も見られます。

スマホの被害は身体だけではなく、スマホ依存症を招きます。ある県の高校生の聞き取り調査ではスマホ使用時間は平均7時であったと聞きます。スマホに縛られる、スマホがないと生活できなくなります。このため勉強不足を招き、何でもスマホに頼るため、新聞や本を読まなくなり、学力低下につながり、漢字が書けない、考えることのできない学生が増えています。

またスマホは他人に迷惑をかける原因にもなっています。歩きスマホ、ながらスマホであります。歩きスマホが原因で他人にぶつかり怪我を負わせる事故が頻発し、スマホに夢中になり踏切に入り電車にひかれて死ぬ事故も発生しています。また何でもかんでも興味があるとスマホで撮影する人もいる、風景ならいいけれど許しもなく他人を撮影する人がいますが肖像権に違反していると言いたいですね。マナーも減ったくりもない世の中になってしまいました。またスマホとは直接関係ありませんが、無料アプリのラインが原因で、いじめに遭ったり、誹謗中傷にあったり、などの社会問題も多い。

そんなにこんなちっぽけな小道具に人は縛られたいのであろうか？ スマホは確かに便利と聞きますが、付き合い方を誤ると心身に被害が及ぶ原因になるものを知っておくべきです。

そこで私はスマホを使用しているかという、持っておりませんので当然使用したこともありません。スマホで何かしたいと思っていないので買い換えたいと思ったこともありません。スマホがなければ生きていけないというようなことは今後もないと思います。諺に、「馬鹿と鉄は使いよう」がありますが、スマホに当てはめれば「スマホと鉄は使いよう」ですね。私個人的にはスマホに支配されるような生活にはしたくありません。



COPDは発病者の9割が喫煙者

COPDとは「慢性閉塞性肺疾患」のことで、「慢性気管支炎」と「肺気腫」という2つの病気の総称です。

この病気は喫煙と非常に関係が深く、発病する人の90%は喫煙者で別名「タバコ病」と呼ばれる病気で、タバコを吸う量の多い人ほど早く発病するといわれています。またタバコを吸わない人でも家族や職場に喫煙者がいる場合、常用的に副流煙を浴びていると発病する可能性もあります。



COPDは早期治療が重要！

ここの病気の怖いところは、一度破壊された肺の細胞は再生しないため、病気がどんどん進行してしまう点です。

COPDは進行性の病気であり、COPD患者さんの肺にみられる気流閉塞や肺の過膨張、肺胞の破壊といった異常は、治療を行っても完全に元の状態に戻すことはできません。

このためCOPDは早い時期に治療を開始し、重症化させないことが大切です。症状が軽いからといって放置せずに、医師の指示に従って適切な治療を根気よく続けることで病気の進行を遅らせることができます。

+ 簡単なCOPDチェック

- 40才までにタバコを吸っていた。
- 階段を上ると息が切れてつらい。
- 咳や痰が出る。

このような症状が出ている40才以上の方は要注意です。また「今はまだ若いから」「当てはまらないから大丈夫」と思って喫煙を続けていると「気付いた時には発病していた」ということになりかねません。

COPDは中年以降に発病する場合が多く、喫煙歴のある人の20%が発病しています。



COPDの治療は 禁煙に始まり、禁煙に終わる

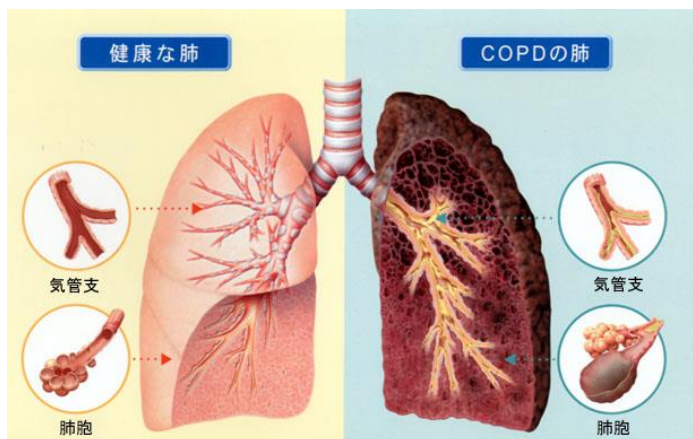


なぜタバコを吸うとなりやすいのか

肺は、呼吸によって酸素と二酸化炭素の出し入れをする器官です。煙草を吸うことで気道が炎症を起こし、酸素を取り込む働きをする肺胞が破壊されていくのがこの病気の特徴。それによって空気の出し入れがしにくくなり、息切れが起こるのです。

一度失われた肺機能は戻らない

タバコの害といえば、誰でも一度は下図のような「非喫煙者の肺」と「喫煙者の肺」の比較をご覧になったことがあるかと思います。喫煙により一度失われてしまった肺機能は、完全に取り戻すことは現代医学ではできません。



禁煙外来のススメ

禁煙しようとしても、なかなかできないのは、ニコチン依存症（身体的依存と心理的依存）という薬物依存があるからです。喫煙は嗜好や趣味の問題ではなく、喫煙病（依存症+喫煙関連疾患）という病気なのです。

当クリニックは禁煙治療に保険が使える医療機関（ニコチン依存症管理料の適用を申請した医療機関）に指定されています。日本禁煙学会の禁煙専門医である院長が、ニコチン依存患者さんの禁煙指導を積極的に行っています。

禁煙補助薬「チャンピックス」による治療

禁煙治療薬のチャンピックスは、禁煙によるニコチン切れ症状を軽くしたり、タバコを吸いたいという気持ちを抑える効果があります。

- ① ニコチンの切れ症状を軽くする
- ② タバコをおいしいと感じにくくする



当院の設備紹介

電子スパイロメーター



COPD(タバコ病)の検査と診断、重症度判定

COPDの診断は、スパイロメーターという器械を使った呼吸機能検査（スパイロ検査）によって行います。スパイロ検査は、COPDの診断には欠かせない検査で、肺活量と、息を吐くときの空気の通りやすさを調べます。

COPD患者さんでは、息が吐き出しにくくなっているため、1秒量（FEV1）を努力肺活量（FVC）で割った1秒率（FEV1%）の値が70%未満のとき、COPDと診断されます。喫煙歴のある40歳以上の方は、ぜひ一度スパイロ検査を受けてください。