

# 医療ルネサンス No.6914

# COPDとつきあう

1/5

## 呼吸リハビリ 歩行楽に

「歩いて棺おけに入る。それが目標です」  
結核予防会複十字病院

(東京都清瀬市)呼吸ケアリハビリセンター部長で、理学療法士の千住秀明さんは言葉に力をこめる。千住さんは、慢性閉塞性肺疾患(COPD)患者の「呼吸リハビリ」に長年取り組んできた。

COPDは肺や気道に炎症が起きて空気を吐き出しにくくなる病気で、呼吸困難を伴い、悪化すると命に関わる。病気で壊れてしまった肺の組織は元に戻らないが、残された肺の機能を最大限に活用し、呼吸をできるだけ楽にするのが呼吸リハビリだ。



あおむけになった島田さん(手前)のおなかに手を置き、腹式呼吸をうながす千住さん

若い頃のケガの影響で酒が飲めない体質になってから、「たばこが手放せなくなった」という島田さん。車に空気清浄機を付けてたばこを吸い、現場から現場へと走り回った。50歳頃から体を動かしたときに息苦しさを感じていたが、原因は分からなかった。2014年によくやく地元の呼吸器科でCOPDと診断され、気管を広げる吸入薬を使い始めた。

ところが15年2月、事務所まで息が苦しくて立ってられないようになった。症状は落ちついたが、動ける範囲は急速に狭まった。心配した妻が、市報に載っていた講演会を見つけて連れ出した。そこには「薬と同じくらい呼吸リハビリも大切」と訴える千住さんがいた。リハビリで仕事復帰できた患者も紹介されていた。

「俺も良くなるかもしれない」。すぐに紹介状を書いてもらい、複十字病院を訪れた。病院では吸入薬の正しい吸い方の指導から始まり、呼吸法や歩行、筋力トレーニングなどに取り組んだ。ベッドで横になり、おなかの上に6匹のおもりを載せて行う腹式呼吸のトレーニングは、特に役立っていると感じている。

鼻で2回吸って、口をすぼめて4回吐く。「これに身につけたお陰で、坂道でも階段でも上れるようになった。自然にできるようになってから本当に楽だね」と島田さん。1日の歩数は、始めた頃は1500歩が精いっぱいだったが、今は平均8000歩を超える。

かつてCOPD患者は安静を求められたが、今は積極的に動くことが推奨される。鍵を握るのが適切な投薬と呼吸リハビリだ。

ただ、専門的な呼吸リハビリができる病院は全国的にも少ない。千住さんは「呼吸リハビリは患者さんが寝たきりにならず、自分で生活できる力を身につけるもの。多くの人に知ってもらいたい」と話している。(このシリーズは全5回)

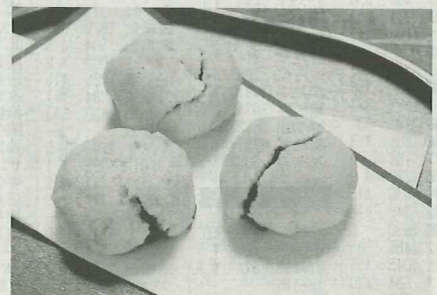
### きょうのひと皿

### 黄身しぐれ

時間の目安 50分/熱量 83kcal/塩分 0g (1個)

- \*材料12個分
- さらしあん(黒、粉末状のあん) 50g
- ／白あん150g／卵黄 2個分／砂糖90g
- ／上新粉20g

- \*作り方
- 1. 鍋にさらしあんを入れて、たっぷりの湯を加えて混ぜ、しばらく置いてあんが沈んだら上澄みの水を捨てる。2回くりかえす。砂糖を加えて火にかけて、ぽってりとなるまでしっかり練り上げる。冷めたら12等分にし、団子状に丸める。
- 2. 白あんに卵黄1個をよく混ぜて火にかけて練り、少しパサつくまで加熱する。冷めたら、残りの卵黄を加えてよく混ぜ、上新粉を加えてよく



- 3. (2)を手のひらの上で平たく伸ばして(1)をのせて包み、形をととのえ、小さく切ったクッキングシートの上に乗せる。12個作る。
- 4. 蒸し器に(2)を蒸籠をきいて蒸す。

40代の主婦。同い年の夫との酒癖を相談します。夫とは今年お見合いで知り合い、少し地味だけれども真面目で信頼できる雰囲気を感じ

### 癖

「さだ」と思っていました。しかし彼は酔うと力をセーブせずについてきたり、真夜中に絡んできたりし



# 医療ルネサンス No.6915

# COPDとつきあう 2/5

## チームで悪化に備える

「調子どう？」

訪ねて来た理学療法士の宇佐美記子さんに問いかける。慢性閉塞性肺疾患(COPD)の田島寿一さん(86)は、待ちかまえたように訴えた。

「あんまり良くないよ」川崎市の集合住宅で独り暮らしをする田島さんを、週2回訪ねる宇佐美さん。「最近、天気が悪いからね」と軽く言葉交わしながら血圧や脈拍を測り、肩や首腰のこわばった筋肉をほぐし始めた。

田島さんは曰く、専用のDVDを見ながら体操して呼吸リハビリに励むが、体はすぐ硬くなってしまふ。自分だけではどうにもならない筋肉の緊張を解き、肺の動きを助けるのが宇佐美さんの役割だ。

「ほぐしてもらおうと息苦しさが増すことになるよ」。田島さんが目を細める。



宇佐美さんも「自分できちんと取り組んでいるから、状態はいいですよ」と応じた。

もともと体力には自信があり、禁煙を勧められても「やめたら人生終わらな」と取り合わなかった田島さん。しかし10年ほど前に心筋梗塞を患い、きっぱり卒業した。それでも約7年前、歩くときに息苦しさを感じ始めた。病気の妻を3年ほ

ど看病し、みとったばかりの頃だった。せきも出るようになり、COPDと診断されて約2週間入院した。

体内に十分な酸素が取り込めておらず、退院後は在宅酸素療法(HOT)を導入。自宅から近く、訪問診療にも対応しているいきいきクリニックを紹介され

た。院長の武知由佳子さんが初めて往診したのは201

2年5月。退院後も不調を訴えていたので処方薬を見直し、並行して在宅で診るためのプログラムを作った。医師、看護師、理学療法士、ホームヘルパーらが分担し、日曜と祝日以外は、誰かが1日1回は家を訪れる体制に

酸素を吸いながら、理学療法士の宇佐美さんに筋肉をほぐしてもらう田島さん(手前)

した。

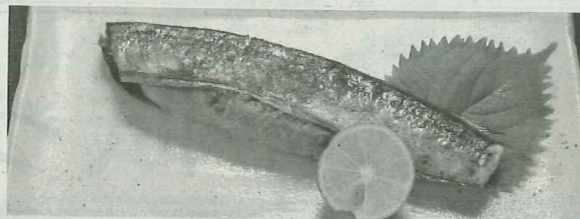
急な悪化に備え、対処法を決めておくこともプログラムの重要な点だ。現在も狭心症の症状がある田島さん。①胸が苦しくなると、まずは狭心症治療薬のニトログリセリンを使う②それでも治まらないとCOPDの悪化を疑ってクリニックに連絡する——というの

も、約束事の一つだ。田島さん自身も、できる範囲で体を動かす努力を続けている。「やっぱり寝たきりにはなりたくない。それに、これだけみんながサポートしてくれているのに、自分だけ怠けるのも嫌だからね」と語る。

COPDでは、風邪などをきっかけに急に状態が悪化することがあり、注意が必要だ。呼吸器内科医の武知さんは「COPDの管理は、地域でチームを組んで患者と伴走するイメージ。小さな変化に気付く、とにかく先手を打って、入院しなくてよいようにすることが大切です」と強調する。

### サンマの明太子焼き

時間の目安 20分/熱量 358kcal/塩分 2.1g (1人分)



せ、3分焼いて裏返す。さらに3分焼く。皿にシソを敷き、サンマを盛り付ける。スタチを添える。

子を丸ごと挟んで豪快に焼きました。お酒のつまみとしても、メインのおかずとしてもおいしい一品です。

明太子の塩気が強いので、サンマにふる塩は、ごく少量にしてください。福岡の名物「イワシ明太」。今回は旬を迎え、

### きょうのひと皿

＊材料 2人分  
サンマ2匹/明太子2腹/青ジソ2枚/スタチ1個

＊作り方

1. サンマは頭と尾を落とし、腹を開いてワタを取る。塩をごく少々まぶして少しおく。水気をよく拭き取る。
2. スタチは半分切る。
3. (1)のサンマの腹に明太子を挟み、形を整える。もう1匹も同様に作る。
4. フライパンにアルミホ

20代女性会社員。同棲している彼氏がマザコンであることに悩んでいます。

いきました。まるで恋人のうなやりとりに気味悪さ感じました。

彼本人も「男はみなマザコン」と言っ

### 悪感

2歳年上の彼は真面目な優しい人で、結婚おり、その自覚はあ



# 地元病院と専門医連携



「朝も晩も田んぼに出てたけど、つらい思いはなかったな」と、過去を懐かしむ飯森さん

稲刈りを終えた田に、規則正しく稲株が並ぶ。

「この辺りの田んぼは全部、おやじと俺が切り開いたんだ」

長野県大町市の飯森武さん(79)は自宅の周りに広がる1・8畝の田畑を指さした。

「でも人に手入れを頼むようになって6、7年たつかな。息が上がって、もう自分ではできないな」

朝鮮半島で終戦を迎えた。父親の実家近くに引き揚げ、荒れたこの地を2人

で開拓した。「白いご飯を食べたい一心だった。初めて収穫できた日を思い返すと、今でも笑みがこぼれる。

若い頃は工事現場を渡り歩いた。自宅から近い黒部ダム建設や北陸地方のトンネル工事、伊勢湾台風の災害復旧にも赴いた。

地元の建設会社に勤めてからは、仕事の前後に田んぼに出た。40歳で始めたソフトボールは30年間楽しみ、45歳で始めたゴルフは今も続けている。ただ、70歳を迎えた頃、体を動かす

と息苦しさを感じ始めた。慢性閉塞性肺疾患(COPD)だった。

専門医がいる40キロ離れた松本協立病院(長野県松本市)に通い始めた。車で1時間はかかる距離。松本への通院は状態が悪い時に絞り、ふだんは地元の病院にかかると決めた。

複数の医療機関が連携する必要があるが、松本の主治医、江田清一郎さんは今夏、その難しさを思い知った。

もともと活動的な飯森さんは、2年前に在宅酸素療法(HOT)を始めた時、「病気と思われのが嫌」とためらった。定期的に体調をチェックするため訪問看護を勧めても、「まだ他人の世話にならなくても大丈夫」と拒んでいた。

今年7月の夕刻、自宅で友人とマージャンを打っていると急に目が回り気を失った。気付くと地元の病院

のベッドの上。原因は低血糖で、2週間入院した。

もともと酒を飲むときはほとんど食べなかった飯森さん。健康な人より呼吸にエネルギーを使うCOPD患者にとって、栄養摂取は重要だ。江田さんにもきちんと取るよう指導されていた。でも当時、妻が入院していたこともあり、食べる量が減っていた。

江田さんが詳しい経緯を知ったのは飯森さんの退院後。薬の情報病院間でやり取りしていたのに、栄養状態までは把握しきれなかった。「場合によっては命にかかわる。連携を強めなければと痛感した」と、江田さんは振り返る。

この出来事により、改善の糸口が見えつつある。街の専門医と地元の医療者による連携したケアが健康維持に大切だと、飯森さん自身が気付き始めた。「まだまだ自分たちでやっていけると思う。でも、先生の言うように訪問看護のことも考えようかな」

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」(<https://yomidr.jp>)で

## くらし 家庭

### きょうのひと皿

#### ニラとモヤシと卵のいため物

時間の目安 20分/熱量 200kcal/塩分 2.1g (1人分)



#### \*材料 2人分

モヤシ 2袋(200g) / ニラ 1束 / 卵 2個 / 春雨 20g

#### \*作り方

1. モヤシは根があれば取り、たっぷりの水に浸す。パリッとしたら水気をペーパータオルでしっかりと拭き取る。ニラは5~6cm長さに切る。
2. 卵は溶きほぐし、塩、コショウ各少々を混ぜる。
3. 春雨はハサミで6~7cm長さ

に切り、熱湯をかけて10分おきザルに上げておく。

4. 酒大さじ1/2杯、砂糖、しょうゆ、塩各小さじ1/2杯、片栗粉同1/4杯を混ぜておく。
5. フライパンに油大さじ1/2杯を熱し、溶き卵を入れ大きく混ぜていき卵を作り、取り出す。
6. フライパンに油大さじ1/2杯を加えて熱し、モヤシをいためる。熱くなったら、ニラ、春雨を加えていため合わせる。(4)を入れて、いためてからいき卵を入れて、手早くいため合わせる。

藤井恵



# 医療ルネサンス No.6917

# COPDとつきあう

4/5

## 仲間とスポーツ外出促す

東長野病院(長野市)では月1回、古い病棟の一室に、病院とは思えない明るい声が飛び交う。

「ナイスショット」「いいね、うまいね」

在宅酸素療法(HOT)を導入する慢性閉塞性肺疾患(COPD)の患者が集い、フライングディスクを

楽しんでる。プラスチックでできた円盤(直径23・5センチ)を投げ、5〜7センチ離れた標的の輪(直径約90センチ)を通す競技だ。

息切れにつながる長い移動はなく、障害の程度にかかわらず楽しめることから、内科医(現在は非常勤)の大平峰子さんが2007年にリハビリの一環として導入を検討。翌年から病院内の一室を練習場として開放した。現在はほかにも、市内の障がい者福祉センターで患者有志が週1回、練習を続けている。

「やっぱりみんなで笑いながらやるのがいいね。始めてから風邪もひかなくなつたよ」。市内の小林貞さん(83)は、当初から続けるメンバーの一人だ。

若い頃はたばこを吸い続けたが、病気とは無縁だった。退職した頃からのどにたんがからみ、肺も苦しく感じるようになった。COPDが判明してから肺の状態は徐々に悪くなり、08年にはHOTを導入、酸素が手放せなくなった。

フライングディスクを始めたのも、ちょうどその頃。



7番先の標的を狙い、フライングディスクを投げる小林さん

若い頃から、野球やバスケットボールなどスポーツに親しんできた小林さんは「最初は物足りなく感じたけど、始めるとうまくなりたくてどんどん引き込まれた」と振り返る。

市内の鈴木良江さん(79)も8年前から続ける。最初は標的まで届かず、近くから投げていたが、徐々にコツをつかんだ。今では5メートルの距離で1ゲームの10投すべてが成功することも。ほぼ欠かさず参加する理由は、ゲームに夢中だからだけではない。「終わってか

らみんなでお茶を飲むのも楽しいからね」

リハビリの狙いは、実はそこにある。肺機能の向上というより、外出を少しでも増やしてもらうことだ。

HOTを導入すると、酸素の持ち運びが面倒だったり、人目を気にしたりして外出を控える人もいる。大平さんは、その解決法を探していた。

「障害者の国体」とも呼ばれる全国障害者スポーツ大会で、この種目に呼吸器障害者の参加が検討されたこともある。今のところ見送られているが、「ただのレクリエーションではなく国体を目指せる競技になると、患者のやる気につながる」と大平さんは期待する。

80代になった小林さんは今、さすがに1ゲームすると少し疲れる。「まだまだ負けない気持ちはあるけど、応援することも楽しみ。将来、若手の仲間が選手になってくれたらうれしいね」。HOT患者になって夢はますます広がる。

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

### くらし 家庭

#### きょうのひと皿

#### 肉団子

時間の目安 20分/熱量 482kcal/塩分 2.2g (1人分)



\*材料3人分

豚ひき肉300g / 溶き卵 $\frac{1}{2}$ 個分 / ショウガ1かけ / ゴマ油小さじ $\frac{1}{2}$ 杯 / 粉サンショウ適量 / トマトケチャップ適量

\*作り方

1. ショウガはすりおろす。
2. 豚肉に(1)、酒大さじ $\frac{1}{2}$ 杯、しょうゆ小さじ1杯、塩同 $\frac{1}{2}$ 杯、コショウ少々を入れ、しっかりと粘りが出るまで混ぜる。
3. (2)に溶き卵を $\frac{1}{2}$ 量ずつ加え

て混ぜる。さらに、片栗粉大さじ2杯を加えて混ぜる。ゴマ油を入れて混ぜ、12等分に丸める。

4. 揚げ油は180度にし、(3)を入れ周りがカリッとしたら油の温度を160度にし、5分揚げる。

5. 器に盛り、粉サンショウ、ケチャップを添える。

肉は脂の少ないものを使いませす。しっかりと混ぜると割れずにふんわり仕上がります。高温で加熱してからゆっくり火を通すのもポイントです。 藤井恵



医療ルネサンス No.6918 COPDとつきあう 5/5

IT活用 診察スムーズ

内科や小児科を掲げる東京都豊島区の土屋医院。慢性閉塞性肺疾患（COPD）患者で、近くに住む小高浩さん（60）が待合室に着くと、看護師からタブレット端末が手渡される。

「こんにちは！診察前の問診をはじめます」

質問が映し出された画面を指でタッチしながら、小高さんは一つずつ答えていく。せきやたんの頻度、息苦しさ、睡眠の状況などを点数で評価する項目は全8問。すべてに答えても1分程度だ。

これは医療システム会社インテグリティ・ヘルスケア（東京都中央区）が開発した診療支援システム「YadDoc」。土屋医院では昨年からの試験的に導入している。「待ち時間を活用して、病状を把握できる仕組みがほしかった」。院長で主治医の土屋淳郎さんは話



「タブレットの活用で、患者から引き出せる情報が増えました」と話す土屋さん

応えを感じている。

小高さんは2016年6月にCOPDと診断され、月1回、土屋医院に通う。17年1月の受診時に初めて使った。以来、ほぼ毎回こうして質問に答えている。

タブレットによる「問診」は「CAT」と呼ばれるCOPDの評価基準に基づいており、点数が高いほど状態が悪い。医師は、実際の診察で患者と話す前にCATの点数でおおよその状態を知ることができる。

土屋さんは「症状に応じた声かけができるようになり、診察がスムーズになった。短い時間でも密度の濃いやり取りができる」と手

吸うヘビースモーカーだった小高さんも「体調の悪さを数字で示されると、やばいなんて実感した」と振り返る。

別の60歳代の男性の場合、点数が急激に上がったことをきっかけに、土屋さんが薬剤の変更を提案。これまでより効果が強いタイプの薬に変更することで、状態も落ちついたという。

幅広い病気を診てきた土屋さんだが、「呼吸器は専門ではないので、COPDには正直なところ苦手意識があった」と告白する。客観的な数値で評価でき、自信をもって提案しやすくなったという。

土屋さんは在宅患者向けのSNSなど新技術を導入し、意思疎通に生かしてきた。「患者にとって症状を短い時間で的確に説明するのは難しい。ITで補うことで、質の高い医療につながる」と話している。

（森井雄一）  
体調が思わしくなかった小高さんも納得し、禁煙外来に通い始めた。1日5箱

「病院の実力 2018総合編」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています

くらし 家庭

きょうのひと皿

マグロの漬け丼

時間の目安 30分/熱量 464kcal/塩分 2.2g (1人分)



＊材料 2人分  
マグロ（刺し身用サク）150g  
／ご飯300g／ショウガ1かけ  
／小ネギ2本／刻みノリ少々  
／白すりゴマ大さじ2杯／練りワサビ小さじ½杯

＊作り方  
1. 小鍋に酒、みりん各小さじ1杯を入れ中火で煮立て、アルコールを飛ばし、冷ます。  
2. マグロはそぎ切りにする。ショウガはみじん切り、小ネギ

は小口切りにする。  
3. ボウルに(1)、しょうゆ大さじ1と½杯、ショウガ、ワサビを加えて混ぜ、マグロを入れて全体をあえ20分おく。  
4. (3)にゴマを混ぜる。  
5. 器にご飯を盛り、ノリをのせ(4)を並べネギを散らす。

一緒にコマツナの煮浸しはいかが。だし½カップ、塩小さじ½杯、しょうゆ小さじ1杯を鍋で煮立て、油抜きをして食べやすく切った油揚げを1～2分煮る。4～5cmに切ったコマツナを加え3～4分煮る。 藤井恵