

# GREEN NEWS No.72

グリーンニュース



在宅医療支援システム  
ホームジョイント®



## ホット先生の相談室

監修 | 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 呼吸器内科 部長 西村 浩一 先生

Q

少し動くだけで息苦しさを感ずるため受診したところ、間質性肺炎と診断されました。間質性肺炎とはどのような病気ですか？

A

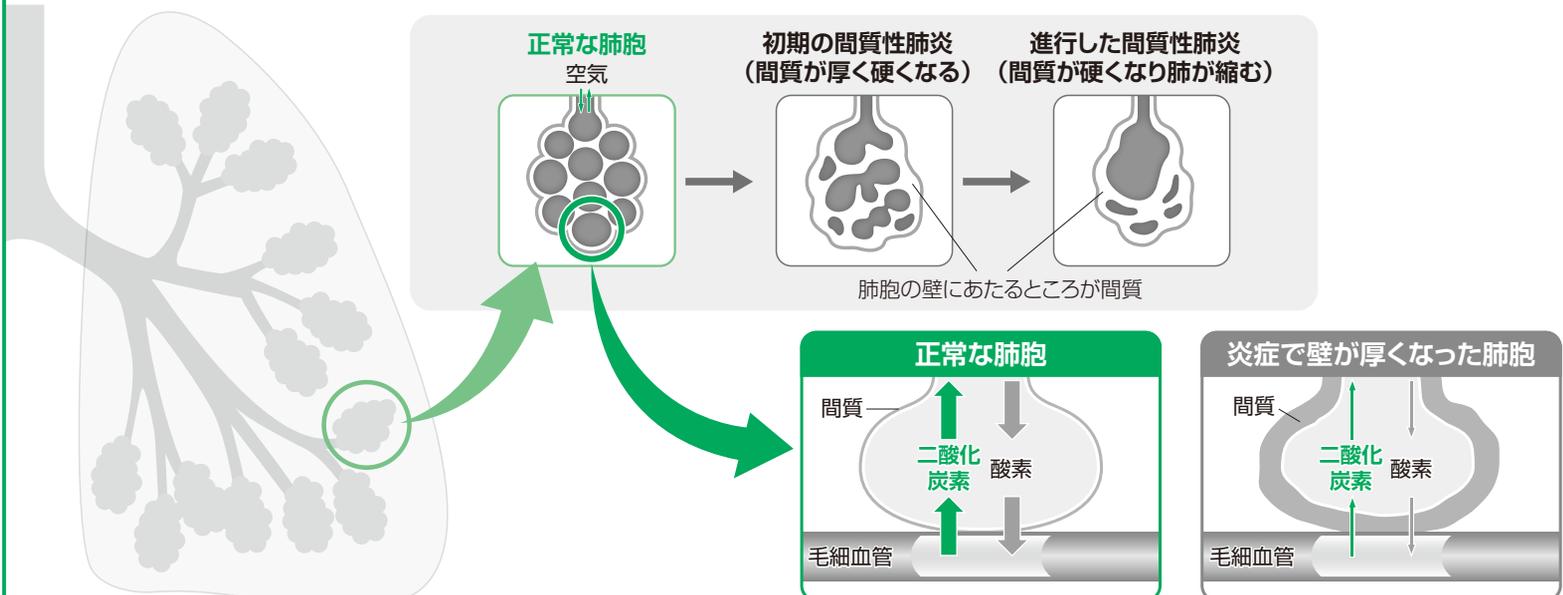
間質性肺炎は、肺胞※の壁に炎症が起き、壁が厚く硬くなって呼吸の際に肺が膨らまず、また酸素と二酸化炭素の交換がうまくできなくなる病気のグループの名前で、肺線維症ともよばれます。

日常生活の動作や軽い運動で息苦しくなる(労作時呼吸困難)、痰を伴わない乾いた咳(乾性咳嗽)が主な症状です。聴診器をあてると呼吸時のパチパチ、バリバリとした音(捻髪音:ねんぱつおん)がしばしば聞かれます。

原因は、薬剤、粉塵やカビ、鳥類やペットの毛などの慢性的な吸入、リウマチや膠原病などの自己免疫疾患、特殊な感染症など様々ありますが、原因を特定できないことも少なくなく、この場合「特発性肺線維症」や「特発性間質性肺炎」と呼ばれます。

初期は無症状ですが、長年かけて次第に病気が進行するため、症状が気になったら早めに医師に相談しましょう。

※肺の末端で毛細血管内の酸素と二酸化炭素の交換を行う場所



## 生活アドバイス

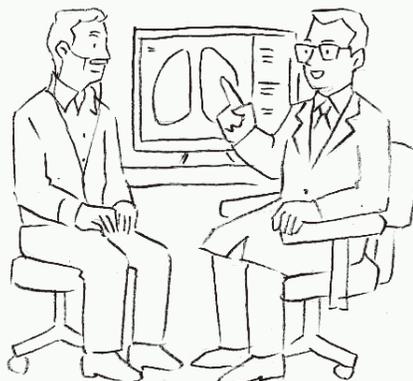
# 身体の負担を減らし 生活の質を高めるよう、日常生活を 工夫しましょう。

間質性肺炎・肺線維症では、体調の悪化やストレスなどにより急に症状が悪化(増悪)することがあります。増悪を防ぐためには、症状悪化の早期発見や薬物治療のほかに、日常生活をきちんと管理し、身体の負担を減らして生活の質を向上させていくことが重要です。

## 病気の理解

以下について知みましょう。

- どんな病気が
- どんな症状があるのか
- 生活上の注意点はということか
- 治療はどのようなものか



## 定期的な受診

病気を管理していく上で、定期的な受診は非常に重要です。医師は、症状や呼吸機能検査の結果、レントゲンやCTの画像を元に、治療法や在宅酸素療法の導入を考慮します。

## 薬物治療

病気の状態や原因により使用する薬剤が異なります。医師の指示に従ってください。



## 在宅酸素療法

間質性肺炎・肺線維症では、病気が進行すると血液中の酸素が不足することがあります。在宅酸素療法(HOT)は、足りない酸素を補うために自宅で行う酸素療法のことです。



## 禁煙

喫煙は残された肺の機能を低下させることが知られています。そのため、喫煙者であればすぐに禁煙することが重要です。

## 禁煙治療は 行動療法 + 薬物療法

喫煙はニコチン依存症という薬物依存症の一つです。ニコチン依存症の治療は、医師の指導の下、薬物療法と、行動療法を組み合わせで行います。行動療法とは、喫煙していたときの行動パターンを少しずつ変えていって禁煙を成功させる治療法です。寝起きの一服のかわりにシャワーを浴びるなど、喫煙のかわりになる行動を習慣づけたり、酒を飲む席は避けるといったように、禁煙を妨げる要素を排除したりする行動を心がけるようにします。



## 食事

過食や体重増加、体重減少は病状に影響することがあります。栄養バランスのとれた食事を取り、定期的な体重測定を行って適性体重を保つように努めましょう。

食事の取り方も重要です。少量を頻回に取ることを心がけ、就寝前の食事や飲酒は控えるようにしましょう。

便秘や排便時のいきみが呼吸困難を増強させることもあります。食事内容を工夫し、必要に応じて緩下薬も使うとよいでしょう。

## 体の負担を減らす

規則正しい生活を行い、十分な睡眠を取り、過労を避けて体の負担を減らすことが重要です。室温は安定させ、適度な加湿を行い、外出時には衣類の調節をして温度差を少なくするようにしましょう。

## 原因物質に触れない

鉄、真鍮、鉛といった金属や粉じんを吸い込むことが間質性肺炎・肺線維症の発症の原因になることがあります。何らかの原因物質により間質性肺炎・肺線維症が悪化していると考えられる場合には、生活や職場環境の変更を検討します。

## 感染予防

間質性肺炎・肺線維症は、上気道感染症に伴って増悪することがあります。外出時のマスク着用、手洗い、うがいやインフルエンザの予防接種などにより感染予防を行いましょう。



## 福祉の利用

間質性肺炎・肺線維症の患者さんが利用できる社会制度があります。利用することで、経済的・精神的な負担を軽減することができるかもしれません。

- **「難病医療費助成制度」**もしくは**「高額療養費制度」**: 医療費の助成
- **「身体障害者認定」**: 医療費の助成、療養上必要な日常生活用具の給付、交通運賃の割引
- **「介護保険」**: 訪問看護や訪問介護、訪問リハビリ、福祉用具の貸与や購入費の支給

※それぞれ申請方法が異なりますので、詳しくはお住まいの自治体に問い合わせてください。



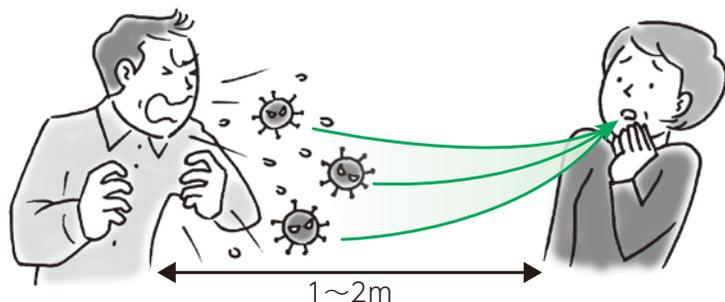
# 感染対策を正しく行い、 新型コロナウイルスに気を付けましょう。

新型コロナウイルス感染症では、発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさを訴える方も多いと報告されています。

## 新型コロナウイルスの感染経路

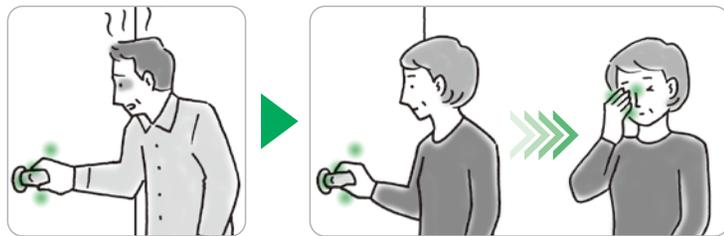
### 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、唾と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。



### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえたあと、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。そして他者がそれを触ると、ウイルスが手に付着し、その手で口や鼻、目に触ると粘膜から感染します。



## 日常生活での注意点

### 手洗いうがい

帰宅時や調理の前後、食事前、トイレから出たあとなどに、こまめに石けんで手を洗い、アルコールで消毒しましょう。

### 混雑した場所を避ける

換気が悪い密閉空間、人が密集している、至近距離での会話や発声が行われる場所に行かないようにしましょう。

### 咳エチケット

咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って手や鼻を抑えましょう。

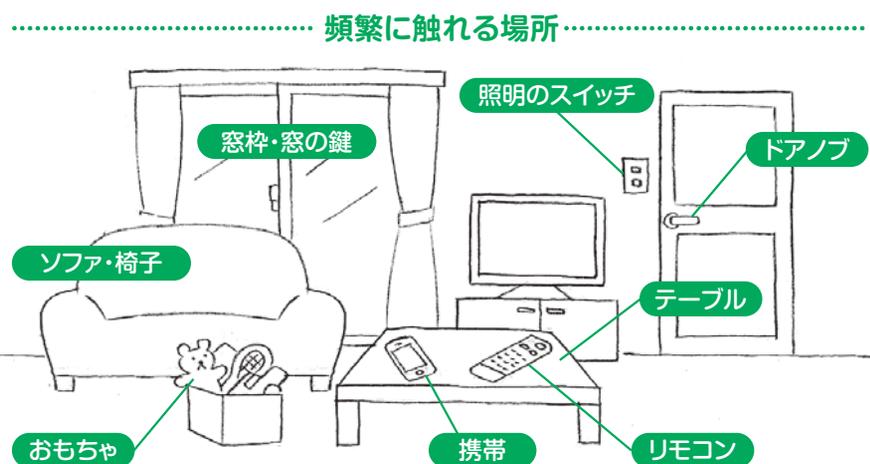


## 共有部分の消毒

他の人と共有して使うモノ(ドアノブ、ベッド柵など)や共有スペース(トイレ、洗面所など)を消毒しましょう。

アルコール消毒液や、濃度を0.05%に薄めた次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で拭き取ります。

※製品に記載された情報を確認の上、効果を得られる濃度、注意事項を守って正しく使用しましょう。



出典: 厚生労働省HP 新型コロナウイルスQ&A(一般の方向け) [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html)  
厚生労働省「国民の皆さまへ(新型コロナウイルス感染症)」 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00094.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html)  
厚生労働省「身のまわりを清潔にしましょう。」 <https://www.meti.go.jp/press/2020/06/20200626013/20200626013-2.pdf>  
厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ホームページ「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について」 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html)  
中野区「新型コロナウイルスの感染を予防する消毒方法について」 <https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/d028536.html>

いつもご愛読頂きありがとうございます。

今後の紙面内容向上の為、皆様からのご意見ご要望お待ちしております。  
グリーンニュースへの内容だけでなく、日頃お使いの酸素濃縮装置の使い勝手などに関するご意見もお聞かせください。

宛先: 〒141-0031 東京都品川区西五反田2-12-3 第一誠実ビル7F エア・ウォーター・メディカル株式会社 事業企画部宛  
info-awmi@awmi.co.jp