

最近各界で若い世代の活躍をよく目にするようになりました。卓球世界選手権で銅メダリスト水谷選手に勝利した13才の張本選手、女子では平野選手、伊藤選手が女子高生ながらメダルを獲得。100mを9秒台で走った多田選手、連勝記録が続く藤井聰太棋士は、21世紀生まれで初となるプロ棋士だそうです。彼らの初々しく懸命に頑張る姿は、応援せずにいられない気持ちになりますが、皆さんはそんなふうに誰かを応援していらっしゃいますか？ふと振り返ると私達スタッフも「患者さんをうまく支援できているだろうか…？」そんな思いがわいてきました。そこで今回は、呼吸器疾患をお持ちの患者さんに向けて、受診時に医師に伝えるポイントや発作が起きた時の対応などお知らせすることにしました。参考になさって下さいね！



### ✿ 夏休みのお知らせ ✿

8月8日～13日までと  
9月16日



診療をお休みさせて頂きます。  
よろしくお願ひ致します。



### ミーティング便り

～接遇研修にて～



外部の研修会や講演会などに  
参加し勉強しています。  
今月は他の業種の接客を見る・感じるということで、スターバックスコーヒーに各自で出  
向いて対応の良さやお店の雰囲気を見てきました。

### ✿ スタッフのつぶやき

はじめまして、看護師の野間と申します。3年程佐々木内科クリニックで働かせて頂いております。皆さんの優しさのおかげで楽しく働かせて頂いています。最近引っ越しをしたのですが、夫がテレビのアンテナを立てるのを家の外観的に嫌がりケーブルテレビなどの契約も面倒なのでついでに立てるのをやめました。そこで最近は家でFMラジオを聴くことが楽しみになりました。ラジオを流しながら料理や掃除をすると気分的に楽しくリラックスしてはかかる気がします。みなさんも良かったらラジオを聴きながら家事やエクササイズなどしてみて下さい。



### 午後7時までの診療時間変更に伴う、木曜休診のお知らせ



当院では、以前よりご要望を多く頂いておりました、  
午後の診療時間を9月より午後7時まで延長することになりました。  
それに伴い9月より木曜を休診とさせて頂きます。よろしくお願い申し上げます。





## 受診時に医師に伝えるポイント

- ・症状（咳・息切れ・息苦しい・ヒューヒューゼーゼー）の程度
- ・症状のおこる頻度
- ・薬に関して困っていること

来院時に喘息コントロールテスト(ACT) またはCOPDアセスメント(CAT) により毎回確認させて頂いております。ご協力下さい。

↓ 次の症状の場合、お伝え下さい。

日中や夜間に症状がある



夜間や早朝、症状のために目が覚めてしまうことがある



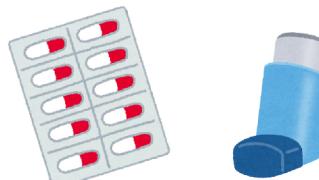
これらを考慮して治療を考えております。

走ったり体を動かした時に症状がでて日常生活に支障がある

(家事・仕事に支障をきたす)



発作治療薬を使用した  
使用したのはいつどんな時、何回？



## 日常生活で気をつけること

- ・規則正しい生活をする
- ・風邪をひかない
- ・飲酒を控える
- ・タバコを吸わない
- ・予防接種を受ける





## 発作が起きた時の対応

### 【発作の症状】

ゼーゼーヒューヒューと息するたびに音が出る、  
夜中や朝方に苦しくて目が覚める、食欲がない、歩くと苦しい等



#### 小発作（軽度）

苦しいが横になれる



#### 中発作（中等度）

苦しくて横になれない



#### 大発作（高度）

動けない・苦しくて話もできない



吸入B<sub>2</sub>刺激薬を2吸入  
20分おきに2~3回吸入する



#### 症状が改善

家で様子を見る



#### 症状が改善しない

心配な場合は



経口ステロイドを渡されている場合は掲示された量を内服して受診しましょう



直ちに  
行きましょう



### 救急外来を受診



#### 直ちに医療機関を受診したほうがよい場合

- ・ 中発作（中等度）以上の症状
- ・ 吸入B<sub>2</sub>刺激薬の吸入が1~2時間おきに必要
- ・ 気管支拡張薬で3時間以内に症状が改善しない
- ・ 症状が悪化

#### 〔注意点〕

吸入B<sub>2</sub>刺激薬（SABA）は原則的に1時間以内では2吸入を3回まで。使い過ぎは危険です。  
また、急用の発作治療薬は常に所持しておき、  
発作の時はできるだけ早く発作止め薬を使いましょう。



## 治療の目標

喘息の方→ 健康な人と変わらない

COPDの方→ 悪化を防ぎ

### 日常生活を送ることが目標です



たとえ症状がなくなっても、お薬・治療を継続して  
上手にコントロールしながら快適な生活を長く送りましょう！



# 快適な日常生活を送る道のり

