



## 【息切れを感じることはありませんか？】

息切れとは、呼吸をするのに努力を必要としたり、不快感を自覚することです。  
 1. 激しい運動や運動不足による体内の酸欠状態 2. 体重の増加にともない多くの酸素を必要とするため心臓への大きな負担 3. 自律神経が過労や過剰なストレスによる脈拍や血圧の乱れ 4. 呼吸器疾患、循環器疾患、脳の血管障害が原因となって起こります。息切れを代表的な症状とする疾患 COPD（慢性閉塞性肺疾患）は有害な粒子やガスなどの有害物質の吸入によって肺に慢性的に炎症が起き、空気の流れ(気流)が制限される結果、呼吸困難などの症状がみられる病気です。喫煙が最大の危険因子と言われ、患者さんの95%が喫煙歴のある人です。自分が吸っていなくても家族や身近な人が喫煙者の場合、受動喫煙でもなることがあります。その他大気汚染、空気中の粉塵なども原因とされています。

「息切れがする」・・・以前と比べ階段の上り下りや坂道が辛くなっていますか？

「咳や痰が続く」・・・風邪が治っても咳や痰が長く続いていませんか？

「動くとドキドキする事がある」・・・運動の後になかなか動機が治らない。ちょっと動いただけでもドキドキしませんか？

「風邪をひきやすい」・・・最近、どうも風邪をひきやすくなった感じはしませんか？

このような症状が気になる方も多いと思いますが、しかし、これは年齢のせいだけでしょうか？COPDはゆっくり時間をかけて気管支や肺に障害が起るため早期発見が難しいと言われています。「タバコを吸って30年にもなるので、いまさら」と思われる方もいるかもしれませんが、タバコをやめることで病気を防ぎ、万一COPDになっても進行を遅らせ、症状を軽減することは可能です。普段の生活での小さな変化を感じ取ることで自分の体を守ってあげましょう。



## 【4月の外来のご案内】

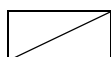
- ・ 形成外科外来 4/1(土)、4/15(土)
- ・ 整形外科外来 4/21(金)は金子先生不在のため、休診となります。

## 4月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## 5月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



午後休診日



休診日

TEL: 0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>

【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】