

## 健康のための

### 呼吸リハビリテーション

東北大学保健管理センター  
東北大学病院

内部障害リハビリテーション科

助教授 黒沢 一 先生

#### 一、呼吸トレーニングをしましょう。

- ・姿勢をまっすぐ正しましょう。
- ・吸気と呼気を十分に意識します。
- ・朝の目覚めは吸気を深く。
- ・落ちついたとき、就寝時、呼気を意識して。

#### 二、四肢および胸郭のストレッチ体操。

- ・呼吸と組み合わせて行います。首、肩、胸、腹筋運動。

#### 三、適度な活動（運動）維持しましょう。

- ・足踏み、散歩、万歩計。

#### 四、休憩はしっかりと必要です。しかし、怠情に流れやすいものです。

- ・長時間背中を丸めて座らない、漫然と寝そべらないようにしましょう。

(12)

#### 五、外出から帰った際のがい、手洗いをしましょう。

#### 六、バランスのよい食事をおいしくたべましょう。

#### 七、薬剤の服用を守りましょう（処方箋がある場合）

#### 八、自分の吸う空気をよくしましょう。

- ・適度な湿気、室内の換気、タバコを吸わない、吸わない、お線香の煙。

#### 九、家族、地域、職場の人たちとの生活を大切に。

#### 十、いきがい、趣味、楽しみを大切に。

### インフルエンザ

#### 予防対策

#### 一、生活習慣による対策（抵抗力を向上させ低下を避ける）

- ・十分な睡眠と栄養を取り、抵抗力を高める。
- ・適度な運動をして血液リンパ液の循環を良くし、抵抗力を高める。
- ・過労、ストレスは抵抗力を低下させるので避ける。
- ・暴飲暴食による栄養の偏りは、抵抗力の低下に繋がるので控える。

#### 二、日常生活での対策

- ・手洗いをし、接触による感染を防ぐ。

・水分を十分にとる、うがいをする等して、のどの乾燥を防ぐ。

・室内では加湿器等を用いて、湿度を高くする。(濡れたタオルを干すだけでも、湿度の上昇には効果がある)

### 三、外出時の対策

・パンダナやスカーフを首に巻き、のどの部分がウイルスの好む低温環境になるのを防ぐ。

・帰宅時には家の外でコートや上着を払い、洋服についたウイルスを落としてから入る。

・マスク(ハンカチで口を覆う等)をして、鼻やのど等をウイルスの嫌う湿気のある環境に保つ。

・出来るだけ人込みを避け、接触による感染を防ぐ。

### 四、ワクチンによる対策

・インフルエンザの予防には、ワクチン接種が最も効果的です。

#### △小児や高齢者へは▽

小児や高齢者は抵抗力が一般に弱く、感染の危険性が高くなる恐れがあります。一層の注意を払って上記の対策を心掛けると良いでしょう。

#### △インフルエンザ症状の特徴▽

普通感冒と異なり、インフルエンザの症状としては、次のような特徴があげられます。このような症状が見られた

際には、すみやかに医師の診療を受けることが望ましいでしょう。

- 1, 突然の高熱(三八度を超える発熱)
- 2, 上気道炎症状(咳、鼻汁など)
- 3, 全身倦怠感等の全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛を伴うこともある)

### 新しい世界を創るか、ナノバブル水

#### 秘密の泡で不思議な水

愛知万博で、一つの大きな水槽の中を、鯛やカワハギの海水魚と一緒に、鯉や金魚の淡水魚が元気に泳いでいた。その水槽の中では、水やりが難しいと言われる「蘭」の花がきれいに咲いていた。こんな風景を見て、驚いた人が多かったという。

こんな不思議が、ナノバブル水によって実現したという。超微細なナノバブル(泡)が溶け込んだ水は、環境に適應する能力を高め、魚を活性化させていると言われる。魚や花が若返るといふことは、人にもその可能性がないか? 今後は医療や農業・食品などへの応用が期待され研究されている。

これは、東松島にあるベンチャー企業によって開発されたもので、水と空気を超高速で混ぜたり、超音速で水を振動させて作るという。いま大きな注目を集めている。

愛知万博の水槽の水は、塩分濃度が約1%で海水ほど塩分が濃くなく、しかし淡水でもない。本来なら鯛も鯉も生息す

ることが難しいという。しかし、ナノバブルの活性効果で、魚は元気に生きている。気泡の直径は一マイクロメートル（一マイクロは、百万分の一メートル）にも満たない。ナノバブル入りの水は、気泡が酸素なら無色透明、オゾンならピンク色になるそうだ。

弱った魚は、酸素ナノバブルを含む水槽に入れると元気になるという。メカニズムは解明されていないが、酸素ナノバブルには、生物の環境変化に対する適応能力を向上させたり活性効果を与えたりすることが明らかになってきたという。

オゾンナノバブル水には、強い殺菌力・消毒効果がある。その強さは塩素の約一〇倍で、しかも有毒な二次生成物を出さずにナノレベルの気泡が、ウイルスやバクテリアを遺伝子レベルで破壊するという。

魚介類の養殖技術や農業を使わない農業技術の確立、感染症など医療分野での活用など、オゾンの殺菌力や酸素の活性化効果を併せ持つナノバブルには、多くの方面から熱い視線が注がれているという。

未だ十分には解明されていないこともあるが、不思議な水「ナノバブル」には殺菌力や水質浄化・生物の活性化作用などの機能がある。今後、動植物の成長促進や伝染病の予防など、農業や水産業・畜産業・園芸分野での活用が期待されている。

医療分野では、感染症の予防や皮膚の疾患などへの適用が考えられているという。多くの大学や研究機関でもナノバブルに関する研究が進められているという。

### 厚生労働省のがん予防意識調査

八割が関心がある

厚生労働省研究班が二千人を対象に実施した、がん予防に対する意識調査によると、約八割が関心を持っており、三人に二人の割合で具体的な予防策に取り組んでいることが分かった。長年、がんは日本人の死因のトップだけに、関心の高さがうかがえる。

がん予防に「関心がある」と回答した人は七九、八％、特に四〇代が八七、〇％と一番高かった。がん予防への取り組みを「やっている」人は六六、八％。具体的には「食事の改善」が最も多く三三、四％、「がん検診や人間ドックの受診」が二五、五％、「たばこを吸わない・控える」が二一、五％だった。

がんの原因と考えられるものについて尋ねたところ、「細菌・ウイルス」がトップで「たばこ」が二番目、医学的にがんとのかかわりが低いと見られる「環境ホルモン」や「有害物質」、「大気汚染」などと回答した比率も高かった。

一方、たばこはほぼ同じ程度の関連性があるといわれる、「食生活」は十二項目中の八番目。がんは糖尿病や高血圧症などと同じ生活習慣病であるにもかかわらず、この認識が低いことがわかった。

2006年6月号

JPORD

日本呼吸器疾患患者団体連合会

## 日本呼吸器疾患患者団体連合会ニュース

## 日本呼吸器疾患患者団体連合会とは

2003年秋に日本呼吸器学会の呼びかけで呼吸器疾患患者団体による患者円卓会議を開催、全国規模で連合して協力し合うことを確認、2004年5月に日本呼吸器学会と5患者団体（岩手低肺の会、全国低肺機能者グループ東北白鳥会、全国低肺機能者団体協議会、全国ポリオ会連絡会、NPO法人日本呼吸器障害者情報センター）とで組織した会です。

## 発行の挨拶



日本呼吸器疾患患者団体連合会 学会代表監事  
福地 義之助

2002年8月、日本呼吸器学会の社団法人化に伴い、社会的に意義のある活動を行うとして二つの目標、すなわち学術講演会の国際化と国内に対して開かれた学会を目指すことを掲げました。その活動の一環として、2003年秋に5つの慢性呼吸器疾患の患者団体に呼びかけて円卓会議を開催し、慢性呼吸器疾患患者の療養環境・医療制度に関するニーズを把握し、これに応えるべく日本呼吸器学会が患者団体と共同で取り組み、その役割として主に科学的側面を支援する方針を打ち出して立ち上がったのが日本呼吸器疾患患者団体連合会です。患者団体連合会では年1回の総会と、ワークグループの活動により行政や社会に働きかけることになり、具体的にはワーク1として身体障害認定における内部障害の2級の問題に取り組み、ワーク2は医療環境の整備に取り組むことになりました。こりような共同作業の成果の一つとして2005年春に在宅酸素ケア白書が刊行され、この白書はわが国では初めて医療担当者1000施設以上、呼吸障害患者2500人以上が加わった調査をまとめた、呼吸器病分野の画期的な科学的エビデンスの嚆矢といえるものです。

このようなわが国における医師と患者の共同連携の推進は、International COPD Coalitionのような同様の世界的な活動の方向性にも対応するものであり、今後も重要な位置づけとなるものと思っています。



日本呼吸器疾患患者団体連合会 患者代表幹事  
遠山 雄二 (NPO J-Breath)

2003年11月、日本呼吸器学会の呼びかけで患者5団体が円卓会議を開催し、その翌年、協力して問題に取り組むため、患者会の代表、学会側の代表からなる日本呼吸器疾患患者団体連合会を組織いたしました。昨年は、初代代表幹事大泉氏のもと「在宅呼吸ケア白書」の患者アンケートに協力し、多くの具体的問題点を明確にできました。

より多くの方々にこのような問題点や連合会の活動を知っていただきよりよい慢性呼吸器疾患の治療・療養環境を構築するためにニュースレターを発刊する運びとなりました。私も在宅酸素の患者になって今年で9年目を迎えています。9年前から考えましても、取り巻く環境はなかなか改善されておりません。今現在、11万人、12万人とも言われております在宅酸素療法の患者は、治る見込みのない病と闘い、日々孤独な生活を過ごしております。この状態を少しでも解決してもらおうと、NPO 法人J-Breathで数年かけて議員連盟設立の働きかけを続け、超党派の国会議員による「慢性呼吸器疾患対策推進議員連盟」発足に至ったことを併せて報告いたします。今後ますます増えていく慢性呼吸器疾患患者の問題に対する対策を、国として取り組んでいただき、問題解決に導いてくださることを、心より願っております。私も病気と闘い生涯現役の心意気で微力ながら頑張りたいと思っております。どうか皆様のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

---

HOTニュース

---

■超党派の慢性呼吸器疾患対策推進議員連盟設立総会開かれる。

4月18日(火)慢性呼吸器疾患対策推進議員連盟(以下議員連盟)設立総会が開かれました。議員連盟は連合会会員団体 NPO J-Breath の活動として時間をかけて準備されたものであり、自民党の中川秀直政調会長の呼びかけに約40名の議員が応じました。会長には元厚生労働大臣の坂口力議員が就任し、参加団体の意見交換の一環として、日本呼吸器疾患患者団体連合会及び日本呼吸器学会は慢性呼吸器疾患患者の療養生活を取り巻く問題点と要望を述べました。

## HOT ニュース

## 日本呼吸器疾患患者団体連合会からの主な要望事項

## 1. 経済的問題の解決

- (1) 在宅酸素療法、在宅人工呼吸療法の医療費自己負担助成（長期療養費制度の適用等）
- (2) 在宅酸素療法用酸素濃縮器の電気代の助成

## 2. 療養・治療の充実

- (1) パルスオキシメーターの公費給付
- (2) インフルエンザ、肺炎球菌ワクチンの助成
- (3) 早期の在宅酸素療法の導入、指導の充実（専門診療所、呼吸リハビリの普及含む）
- (4) 自治体における取り組みの充実（社会的認知含む）
- (5) LAM（リンパ脈管筋腫症）の特定疾患治療研究事業指定

## 3. 安心してすごせる療養体制づくり

- (1) 在宅酸素療法取り扱い業者の質の監視
- (2) 介護保険制度における呼吸困難の理解・評価

↓「呼吸器の応援団がなかった分、挽回も含めて皆で協力して一生懸命進めたい」と会長就任挨拶する坂口議員



↑厚生労働省からも参加

■平成18年度診療報酬改定で、呼吸器リハビリテーション料が疾患別リハビリテーション4領域の1つとして新設されました。

日本呼吸器疾患患者団体連合会では在宅呼吸ケア白書の要望をもとに呼吸リハビリテーションの普及を訴えてきましたが、この度の改定で呼吸器リハビリテーション料が新設されました。在宅呼吸ケア白書の患者アンケート結果を見ると、患者が療養生活で教えてほしい内容トップ3に息切れを軽くする日常生活動作の工夫、呼吸訓練、パニックコントロールといった呼吸リハビリテーションの内容があがっています。診療報酬の算定要件には定期的な多職種によるカンファレンスの開催やリハビリテーション計画を患者に説明すること、パルスオキシメーターなど血液ガス検査機器を具備することなどが指定されています。包括的で質の高い呼吸リハビリテーションが、学会ガイドラインや呼吸リハビリテーションマニュアル（日本呼吸管理学会、日本呼吸器学会、日本理学療法士協会）に基づいて一人でも多くの患者に行われるようになることを願っています。

■中医協総会にて公益委員選定意見として意見発表

2006年1月27日、中医協総会にてよりよい在宅呼吸ケアを求めて、在宅酸素療法患者に必要な療養指導の徹底を図ることができる仕組み、酸素事業者の、災害対応を含めた業務の内容、質の監査ができる仕組みを作ってほしいこと、呼吸リハビリテーションの点数・算定要件・施設基準は、広く普及することを目的として設定してほしい旨意見を述べ、その内容は共同通信にて全国配信されました。

## 日本呼吸器疾患患者団体連合会の概略

### 〔活動の目的〕

日本呼吸器疾患患者団体連合会は、患者団体が各々の目的とする呼吸器障害医療の向上に取り組む上で、学術団体としての社団法人日本呼吸器学会が、中立の立場で有効かつ適切な運動を展開するために必要な機会と助言を提供し、共に社会に働きかけることを目的に設立されました。学会の役割は呼吸器疾患患者の、生活の質の確保や医療内容の向上のための取り組みに対し、科学的なエビデンスの提供などのサポートを行うことです。

### 活動指針活動の三本柱

- (1) 呼吸器の内部障害者認定の適正化。
- (2) 医療環境の整備（在宅呼吸ケアの質の向上・生活習慣病としてのCOPD認知等）

(3) 難治性呼吸器疾患（肺リンパ脈管筋腫症など）の特定疾患への認知、治療・ケアの質の向上。

〔幹事会〕

患者団体	代表	遠山 雄二	NPO法人, 日本呼吸器障害者情報センター
	副代表	渋谷 章	全国低肺者グループ東北白鳥会
	副代表	酒井 巖	全国低肺機能者団体協議会
	副代表	小山万里子	全国ポリオ会連絡会
	顧問	大泉 廣	全国低肺機能者団体協議会
日本呼吸器学会			
	学会代表	福地義之助	アジア太平洋呼吸器学会, 会長 順天堂大学医学部呼吸器内科, 客員教授
	理事長	堀江 孝至	財団法人太田総合病院 附属太田西ノ内病院
	学会長	工藤 翔二	日本医科大学内科学第四講座 教授
	保険委員長	川城 丈夫	済生会横浜市東部病院建設事務所 院長
	肺生理専門 委員長	相沢 久道	久留米大学病院第一内科, 教授

〔ワーク〕

団体名	ワーク 1,	ワーク 2,
全国低肺機能者団体協議会	皆川 俊之 (リーダー)	尾藤 満昭 (サブリーダー)
全国低肺機能者グループ 東北白鳥会	大友 良	渋谷 章 (リーダー)
NPO法人, 日本呼吸器 障害者情報センター	長谷川智子 (サブリーダー)	谷本 舜一
全国ポリオ会連絡会		小山万里子
日本呼吸器学会	相沢 久道 曾根 三郎	川城 丈夫 三嶋 理晃



- (注) ワーク 1 は、内部身体障害者認定についての評価と充実。  
ワーク 2 は、呼吸器疾患患者の医療環境の評価と充実。

## 報告：2005年の活動

- 在宅呼吸ケア白書のアンケートに協力、5000人に送付、  
2235人より返信がありました。
- 第45回日本呼吸器学会学術講演会にて、アンケート結果を報告。  
(前患者代表幹事 大泉 廣氏)
- 在宅呼吸ケア白書を厚生労働省保険局医療課、麦谷課長に提出。  
(連合会幹事会)
- 第2回総会、新患者代表幹事は、大泉氏から遠山氏に。
- 身体障害者自立支援法、厚生労働省パブリックコメントに応募。  
(全文は連合会サイトに)  
障害程度区分判定調査項目に呼吸困難判定指標および各日常生活動作における呼吸困難の影響の評価を入れること、障害程度区分判定審査における専門医の関与を促すことを意見しました。
- 中医協、診療報酬改定意見公募に応募しました。(全文は連合会サイトに)  
自己管理のための療養指導の徹底、在宅酸素事業者の災害対応を含めた業務の内容、質の監視ができる仕組みを作り、運動・睡眠を含めた日常生活動作における低酸素の検査・判定の評価、慢性呼吸不全患者に対する食事・栄養指導の評価、吸入指導の評価、呼吸リハビリの評価、および特別養護老人ホーム・老人保健施設入所者に対する在宅療養指導管理料の評価を意見しました。

## 日本呼吸器疾患患者団体連合会会員団体とその連絡先

- NPO 法人日本呼吸器障害者情報センター  
〒113-0021 東京都文京区本駒込2-28-1 文京グリーンコート A-801  
TEL : 03-5981-1181 FAX : 03-5981-0294  
URL : <http://www.j-breath.ne.jp>

■全国低肺機能者グループ東北白鳥会

〒980-0023 宮城県仙台市青葉区五橋2丁目12-2 仙台市福祉プラザ8階  
TEL;022-263-2502 FAX;022-263-2502  
URL;http://WWW.geocities.jp/hakutyoul984

■全国低肺機能者団体協議会（全低肺）

〒204-0022 東京都清瀬市松山2-13-12  
TEL : 0424-92-8815 FAX : 0424-91-0178  
URL : <http://homepage2.nifty.com/zenteihai/>

■全国ポリ才会連絡会

〒110-0011 東京都台東区三ノ輪1-6-5-602  
TEL / FAX : 03-3872-5961  
URL : <http://www.normanet.ne.jp/~polio/>

●事務局とWEBサイト●

〒113-0033 東京都文京区本郷3丁目28番8号 日内会館7階  
TEL : 03-5805-3553 FAX : 03-5805-3554  
[http://www.jrs.or.jp/jrs\\_patient/index.html](http://www.jrs.or.jp/jrs_patient/index.html)  
日本呼吸器疾患患者団体連合会へのコメントはこちらまで： [ptrengokai@jrs.or.jp](mailto:ptrengokai@jrs.or.jp)

