

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2026年・新緑号

vol.378

|季刊|発行|

日赤News



information

当院に新たに着任した
医師をご紹介します

しずおかクロス NAVI

栄養課考案
静岡日赤オリジナル
減塩レシピ動画配信中

【特集】

早期発見と自己管理がカギ!

慢性閉塞性肺疾患

ほっとニュース

『おまち』から発信! 静岡3病院が語る健康と医療

外来患者アンケート集計結果のご報告

写真は当院で働くスタッフが毎月出ます。

注目の
トピックス今号のテーマ：**慢性閉塞性肺疾患**

早期発見と自己管理がカギ!

慢性閉塞性肺疾患

喫煙などで肺の空気の通りが悪くなり、息切れなどが起こりやすくなる慢性閉塞性肺疾患(COPD)。加齢に伴って多くみられる病気ですが、早期に治療をスタートすることで将来の生活の質を維持できます。詳しいお話を呼吸器内科の森田先生に伺います。

教えて
ドクター
Q & A

呼吸器内科

森田 雅子 医師

生まれも育ちも静岡市、生粋の地元っ子の森田先生。趣味は温泉旅行、家族とのんびりくつろぎながらおいしい食事とお湯を楽しむ時間が何よりのリフレッシュ。「最近では稲取温泉の銀水荘がよかったです」

Q 呼吸機能検査ではどんなことを行うのですか。

A 呼吸機能検査(スパイロメトリー)とは、息を大きく吸ったり吐いたりして肺の機能を調べる検査のこと。安静呼吸と努力呼吸を測定することで、肺活量(肺に出し入れできる空気の量)と1秒率(気管支のせまさの目安)を算出し、呼吸器の健康状態を調べます。検査は数分から10数分と短時間で終わり、痛みを伴うこともありません。風邪をひいたあとも咳や痰がなかなかおさまらない、息切れが多くなったと感じるようであれば、かかりつけの先生に相談してみるといいでしょう。

Q 薬物治療ではどんなことを行うのですか。

A 気道を広げて息苦しさを和らげるための気管支拡張薬の吸入が中心。薬にはさまざまな種類のものがあり、それぞれの患者さんの併存症やライフスタイルに合ったものを選択していきます。吸入薬が初めての場合は使い方に心配があるかもしれませんが、当院では薬局と連携して指導を行っていますから、安心して治療をスタートできます。このほか症状が重い場合は必要に応じて炎症を抑えるための吸入ステロイドが併用されたり、薬剤の管理や吸入が困難な高齢の患者さんなどには貼付薬を使用することもあります。



初期段階では気づきにくい 慢性閉塞性肺疾患

慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、喫煙や受動喫煙、また粉じんなどの有害物質を長く吸い続けることで起こる肺の疾患のこと。肺胞壁が壊れて弾力を失う肺気腫や、気管支の炎症により気道が狭まり、息をうまく吐き出しにくくなるといった症状が現れます（図1）。症状が進行すると、歩いたり坂道や階段を昇ったりするだけで息切れが起こるようになります。増悪すれば日常的な動作を行うのが難しくなったり、安静時でも息切れを起こすことも。日本国内では推定530万人、40歳以上の人であれば12人に一人患者さんがいると推定される、意外と身近な病気です。残念ながら一度壊れた肺は元に戻りません。早く見つけて進行を抑えたいのですが、初期段階では軽い咳や痰が出るだけなど、目立った症状がないため「歳のせい」「運動不足かな」などと見過ごされがちです。

正しい知識と自己管理で 症状の進行を抑える

COPDの進行を抑えるために大切なのがセルフマネジメント。COPDという病気を正しく理解し、生活習慣を改めることが出発点です。喫煙習慣のある人は、まずタバコをやめること。そして、息苦しさを和

らげて病気の進行を防ぐために、気管支拡張薬の吸入を中心とした薬物治療を行います（右ページQ&A）。

COPDでは息切れの不安から体を動かさなくなる患者さんも見られるのですが、運動不足によって筋力や持久力が落ちて、食欲も低下、そのせいで軽い運動でも息が切れるようになってきたりと悪循環に陥ることも。日常生活では家事など無理のない範囲で体を動かし、筋力を維持するよう心がけましょう。

またCOPDは感染症をきっかけに症状が急に重くなることもあり、重症になると命に関わることもあります。手洗い・うがいの習慣づけや、インフルエンザや肺炎球菌、RSウイルスなどはワクチン接種によって予防することも、自分でできる大切な対策です。

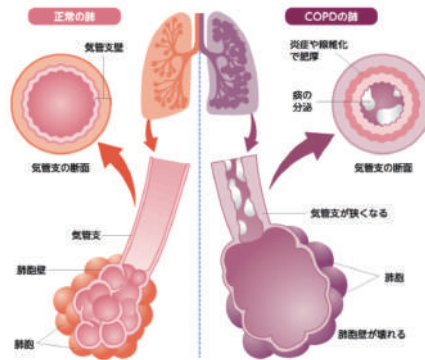
過去に喫煙歴がある人は 積極的な呼吸機能検査を

前述したように、COPDは症状が進む前に治療を開始するのが最も大事。70代・80代での生活の質の低下を防ぐためにも、また本人だけでなく家族の負担軽減のためにも積極的に検査を受けていただきたいです。当院健診センターでは人間ドックで呼吸機能検査を受けられますし、検査で異常が見つかれば呼吸器内科で詳しい検査や治療を受けることもできます。またCOPD以外の呼吸

器の病気があった場合も早期発見できます。

特に過去に長期間の喫煙歴がある方や喫煙本数の多い方、家族にCOPDの方がいる方は、40歳を過ぎたら特定検診を受ける際にもオプションで呼吸機能検査を加えるなど、積極的に検査を受けることをお勧めします。

図1 COPDの肺の様子



出典：環境再生保全機構ERCA（エルカ）ホームページ
(<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/copd/about/02.html>)

表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

医師 左より 宮本大輝さん、伊藤沢さん、津久井嶺さん

昨春に当院に着任、2年目の春を迎えた12名の初期研修医たち。ともに切磋琢磨しながら奮闘中の彼らを代表して若手医師3名が表紙に登場してくれました。ハツラツとした笑顔に、日々の充実ぶりを滲ませます。



INFORMATION

外来患者アンケート集計結果のご報告

当院では医療サービス向上を目的に、毎年外来患者の皆様を対象としたアンケートを実施しています。本年度も多くの皆様より貴重なご意見をいただきありがとうございました。ご協力に感謝すると共に、アンケート結果の一部をご報告いたします。また自由記載欄では、例年以上にあたたかい言葉をいただき、大いに励みになりました。当院の理念である「人道」「博愛」の精神が、少しでも患者さんに届いていれば幸いです。お寄せいただいたご意見・ご指摘は真摯に受け止め、今後も皆様から信頼される病院、社会貢献できる病院を目指して参ります。

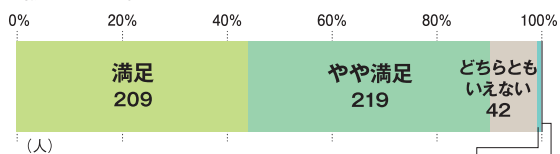
●職員の対応について

（「満足5、やや満足4、どちらともいえない3、やや不満2、不満1」にて評価、平均点を算出）

各課受付事務員の 対応は	4.47	臨床検査技師 (採血・心電図など) の対応は	4.52
看護師・看護助手 (医師の診療補助者) の対応は	4.59	会計窓口の 対応は	4.22
放射線技師の 対応は	4.52		

●その他全体的なことについて

当院について総合的にはどう思われますか



調査日:令和7年12月23日(火)・12月25日(木)
調査対象:当日来院外来患者 有効回答:559枚



5月23日開催決定! 市民公開講座

『おまち』から発信! 静岡3病院が語る健康と医療

「勉強になった」「先生方のお話を直接聞ける貴重な機会」など、毎回好評をいただいている市民公開講座。今回は昨年秋に続いて、皆様の健康増進のお手伝いができればと、3病院合同による市民公開講座を開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

講演1

サルコペニア(筋肉減少症)と転倒について

JA静岡厚生連
静岡厚生病院
リハビリテーション科
医長
梶 兼太郎 医師



講演2

身体の病気の時も大切にしたい “こころの健康”

～眠りやうつのお話も含めて～

静岡赤十字病院
精神神経科
部長
長谷川 花 医師



講演3

乳がん手術の最前線

～乳房の「整容性」を重視した手術～

静岡市立静岡病院
外科・
消化器外科 科長
米沢 圭 医師



専用フォームまたは電話による事前申し込みが必要です

日時: 2026年 5月23日 (土)

14:00~16:00 (開場13:30)

会場: 札の辻クロスホール

静岡市葵区呉服町1-30 札の辻クロス6階 (伊勢丹向かえ)

定員: 130名 参加費: 無料 (要事前申し込み)

お問い合わせ: 静岡市立静岡病院 総務課 054-253-3125

●電話の場合 受付期間 4月17日(金)~5月18日(月) ※申込順
下記までお電話にてお申し込みください。

市コールセンター ☎054-200-4894

●専用フォームの場合

受付期間 4月17日(金)~5月20日(水)

右のQRコードより専用フォームにアクセスし、
書式に従って必要事項を入力して送信してください。



INFORMATION インフォメーション

当院に新たに着任した医師をご紹介します

2026年4月1日付にて当院に新たに32名の医師が着任しました。
皆様に信頼される医療を目指し、病院一同一丸となって頑張ります。

診療科	氏名	診療科	氏名
総合内科	大崎 俊樹	麻酔科/副部長	岡部 宏文
総合内科	生駒 直大	麻酔科	加藤 有紀
リウマチ内科	柳澤 薫	病理診断科	津久井 宏恵
脳神経内科	篠原 隆宏	初期臨床研修医	磯村 江梨花
脳神経内科	山口 聡太	初期臨床研修医	岡田 淳志
呼吸器内科	持塚 康隆	初期臨床研修医	加藤 瑠華
呼吸器内科	大角 侑美	初期臨床研修医	吉備 沙羅
循環器内科	増田 望	初期臨床研修医	来田 紘明
整形外科	和泉 圭悟	初期臨床研修医	スミヨシ ケイラ テロ
整形外科	高橋 尚之	初期臨床研修医	田嶋 ひな子
整形外科	張 逸榮	初期臨床研修医	土屋 裕暉
形成外科	片岡 陸	初期臨床研修医	徳永 智也
眼科	山田 亮佑	初期臨床研修医	富満 大暉
眼科	橋爪 衛	初期臨床研修医	福地 夢穂
眼科	田中 祐介	初期臨床研修医	光本 健人
泌尿器科	田中 幹人	初期臨床研修医	武藏 聖治

暮らしに役立つ情報をおとどけ

しずおかクロス **NAVI**

栄養課考案 静岡日赤オリジナル 減塩レシピ動画配信中

減塩できて栄養満点、しかも調理も超カンタン!三拍子そろったオリジナル減塩レシピを動画サイトで配信している当院栄養課。メニュー立案から試作、調理、撮影、編集まで、すべて管理栄養士、調理師をはじめとする当院職員が携わっています。この春完成の新作「イタリ和風厚揚げステーキ」も、職員一同太鼓判を押す自信作。自慢の味をご家庭でもお試しください。

現在公開中レシピ

- ・チキン南蛮
- ・魚の土佐焼き 生姜風味
- ・大葉が香るポークピカタ
～トマトソース添え～



好評につき第4弾
「イタリ和風厚揚げステーキ」
公開中!



エネルギー 370kcal
脂質 29.2g
たんぱく質 18.1g
塩分 1g