



新緑のカーデには生命力があふれている

川野 信之

発行 一般社団法人 相模原市医師会

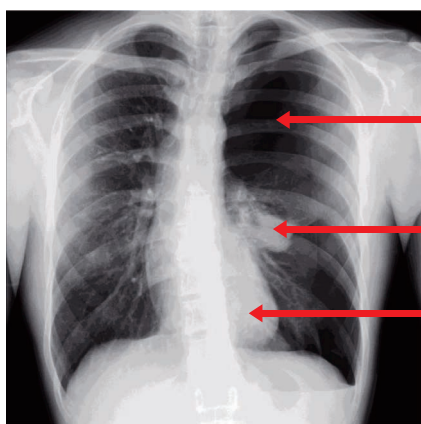
肺がしぼむ病気

き きょう
～気胸について～

はじめに

肺は袋状になった2枚の薄い膜（胸膜）で囲まれており、この膜の間は胸腔と呼ばれます。この中には、胸膜がこすれる時の潤滑剤の役割を果たしている少量の胸水（きょうすい）があるだけですが、気胸はこの胸腔内に本来ははずの「空気」がたまってしまった病気です（図1）。

図1 左自然気胸の胸部レントゲン写真



胸腔内に漏れた空気

しぼんだ肺

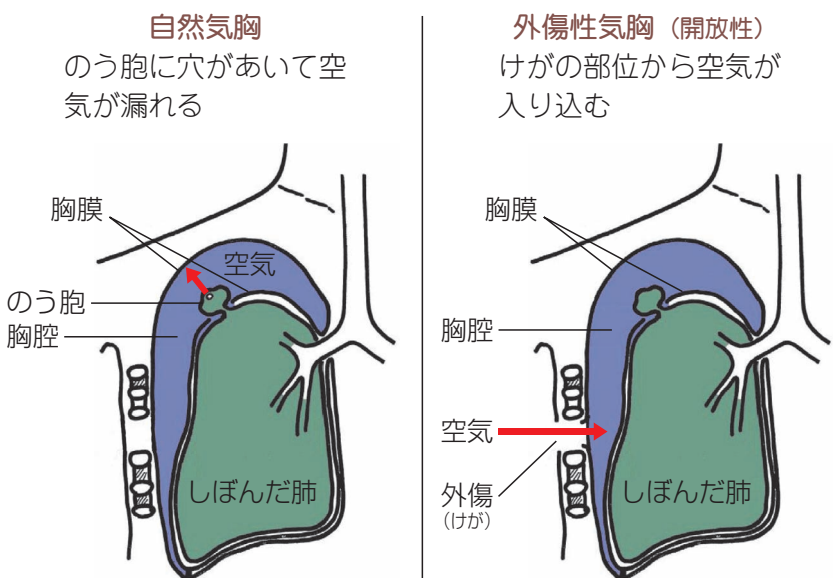
漏れた空気により、心臓が気胸と反対の右側に圧迫されている

原因と症状

気胸は「自然気胸」と「外傷性気胸」に分けられます（図2）。今回は自然気胸について説明します。

自然気胸は背が高く、細長い体型の若い男性に好発し、肺にある「のう胞」と呼ばれる空気の袋が破れてしまうことによって起こります。胸の痛みや息切れ、咳が気胸の3大症状で、多くは日常の何気ない動作中に突然「のう胞」に穴があいて空気が漏れるため自然気胸と呼ばれています。

図2 気胸の種類



治療

肺のしぼみ方が少ない軽症の自然気胸の多くは自然に治りますが、息切れや咳が持続する中等症以上の気胸では、ドレーンといった管を胸腔の中にいれて空気を抜く処置を行います。

また、空気の漏れが続く場合や再発した場合、両側の気胸などは手術をします。現在は内視鏡手術（胸腔鏡手術）が主流となっています。

診断・治療を受けた場合の注意点

①飛行機の搭乗について

気胸を発症している状態では、飛行機の搭乗による気圧の変動で症状が悪化することが考えられるため、治療後1～3週間以降の搭乗が勧められています。

②運動について

軽い気胸の場合には日常生活に制限はなく、学校や職場への復帰が可能です。気胸が治った後における体育や部活などのスポーツの開始時期についての明確な取り決めはありませんが、「治療後1ヶ月以降」を目安とすることが多いようです。

運動の中で問題となるのは、スキューバダイビングやスカイダイビングなどの大きな気圧の変動にさらされるスポーツです。潜水中に気胸を発症した場合、浮上時の減圧による空気の膨張が気胸を悪化させ、致命的になる危険があり注意が必要です。手術を受けてもすべての「のう胞」が完全に切除されたかどうかの判断が難しいことから、「ダイビングは控えるべき」という考え方が一般的です。

注意すべき気胸

①女性の気胸

「月経随伴性気胸」は月経時に繰り返す気胸で、子宮内膜症と関連しています。また、「リンパ脈管筋腫症」は妊娠可能年齢の女性に好発し、肺に多くの「のう胞」ができて気胸を起こす疾患で肺移植の適応になります。女性の気胸の中には、一部にこのような特殊な気胸があるため注意が必要です。

②高齢者の気胸

高齢者では肺機能が低下している人も多く、軽度の気胸であっても急速に症状が悪化することもあります。特に慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病気を持っている人が突然の胸痛や呼吸困難を訴えた場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

おわりに

禁煙により気胸の再発率が低下することが報告されています。どんな病気でも、「まず禁煙が大切」ということですね。

（相模原市医師会 品田 純）



大切な人が依存症に

支配されたら

～ご家族が
できること～

有名人の薬物使用による逮捕やギャンブル依存症など、何かと話題の依存症問題。依存症と聞いてどんなイメージを持っていますか？気が弱いから？やめる気がない？手だてがない？あなた自身やあなたの大切な人が依存症で困っていたらどんなことができるのでしょうか。

依存症を理解する

依存症と向き合うためには、まず依存症の正しい知識を持つことが大切です。依存症とは特定の物質や行動、関係性に心を奪われ、ほどほどにできずやめたいのにやめられない状態となり、これまで通りの生活を送ることが難しくなってしまう脳の病気です。アルコール依存症や薬物依存症（覚醒剤、危険ドラッグ、大麻、睡眠薬など）、ギャンブル依存症などが有名です。

●依存症になる原因

まだ完全には明らかになっていませんが、強い快感や安心を得られる薬物や行動を繰り返すことによって、脳の機能が変化してしまうことが分かっています。きっかけとしては、つらい出来事やその人なりの生きづらさを紛らわすためであることが少なくありません。つらい気持ちが一瞬でも和らぐなら…と誘惑に勝てなくなっていきます。

●そもそもやめる気がないのではないか？

やめる気がないわけではありません。自分からお酒をとったら何も残らないと言っている人でも、実は自分の問題を多少なりとも感じていて、やめた方が良いという気持ちもあることが多いのです。このやめたくてもやめられない両方の気持ちに悩まされるのが依存症の特徴です。

●ウソをつく・言い訳をするのはどうして？

依存症になると「もうやめる」と約束したにもかかわらず、守れないことがよくあります。多くの人は本当にやめようと心に決めています。しかし、ふとしたきっかけで依存症が反射的に顔を出し、「いつでもやめられる」「一回くらいなら」「まだ自分は大丈夫」といった様々な言い訳をして、誘惑に勝つことができなくなります。ウソと言い訳は依存症の症状の一つなのです。

依存症からの回復を目指す

依存症は自助グループや専門相談窓口、医療機関やリハビリ施設などを利用しながら回復を目指すことができます。本人が治療の必要性を自覚するまで時間がかかることも多く、再発も多い病気なので、本人と家族が共にじっくりと向き合っていく必要があります。

気をつけることは依存症の本人を責めないことです。本人がSOSを出しにくくなり、問題を深刻化させてしまう可能性があるからです。つらく当たられるストレスも再発の引き金になります。

まずは、お互いが話しやすい環境を作りましょう。お互いを思いやり



話し合うことが依存症克服の第一歩です。本人と話し合い相談や受診を勧めるときは、必ず飲酒や薬物を使用していないときにしましょう。家族も相談できる場所を作りましょう。また、穏やかに話せないときや暴力がある場合には、その場を離れるなど身の安全を最優先に考えましょう。

相模原市精神保健福祉センターでは下記のとおり依存症問題のご相談をお受けしておりますので、お困りの方は是非ご利用ください。

相談事業	内 容
みんなのアルコール相談	本人・家族が抱えるアルコール問題について、専門医が相談に応じます。
薬物再乱用防止プログラム『FLOW』	薬物などを使わない生活を目指す本人向けの集団プログラムです。参加者のプライバシーは守られます。
アルコール・薬物家族教室	依存症の問題を抱える本人への適切な対応方法を学び、練習する家族向けプログラムです。
家族のための分かち合い・コミュニケーション教室『ガーベラ』	依存症やひきこもり問題を抱える家族の家族間コミュニケーションの理解と、「分かち合い」を中心とする家族向けの教室です。

お問い合わせ先 相模原市精神保健福祉センター ☎042-769-9818
相談時間 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）午前8時30分～午後5時
（相模原市精神保健福祉センター）

子ども予防接種週間のお知らせ

期 間

平成29年3月1日（水）～7日（火）

主 催

日本医師会、日本小児科医会、厚生労働省

予 防 接 種

に対する関心を高め、予防接種率の向上を目的として、上記期間を「子ども予防接種週間」といたしました。

期 間 中

、協力医療機関において、通常の診療時間帯に予防接種を受けにくい人たちに対し、予防接種を行います。

※子ども予防接種週間における協力医療機関の詳細情報につきましては相模原市医師会ホームページ（<http://www.sagamihara.kanagawa.med.or.jp/>）をご覧ください。

お問い合わせ先

相模原市医師会事業課 ☎042-756-1700

れんさい

べんぎげん横丁

仲間はあれ
…の巻 秋竜

1

三人よれば
病気話

まじげんは
自然に
あつたり

たどろ
ろ

2

まじげんは
自然に
あつたり

腰が
痛い

仲間は
あれ

3

たどろ
ろ

まじげんは
自然に
あつたり

腰が
痛い

4

まじげんは
自然に
あつたり

腰が
痛い

仲間は
あれ

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000

相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

午前9時 午後1時 午後5時 午前9時

平日

土曜日

休日

…電話受付時間

市民のみなさんへお願い

◇診療可能な医療機関を案内します。

◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。

◇急病で困ったときに利用してください。

◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。

◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。

◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。

◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501へ（ウェルネスさがみはら2階）

◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**

※次回発行 平成29年5月1日 掲載テーマは「副腎皮質ステロイド外用剤について」、「健康寿命を延ばすための食生活について」の予定です。